

RUDOLF STEINER GESAMTAUSGABE

VERÖFFENTLICHUNGEN ZUR GESCHICHTE
UND AUS DEN INHALTEN
DER ESOTERISCHEN LEHRTÄTIGKEIT

RUDOLF STEINER GESAMTAUSGABE

VERÖFFENTLICHUNGEN ZUR GESCHICHTE UND AUS DEN INHALTEN DER ESOTERISCHEN LEHRTÄTIGKEIT

Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten
Abteilung der Esoterischen Schule 1904 bis 1914

Briefe, Rundbriefe, Dokumente und Vorträge GA 264

Zur Geschichte und aus den Inhalten der erkenntniskul-
tischen Abteilung der Esoterischen Schule 1904 bis 1914

Briefe, Dokumente und Vorträge GA 265

Aus den Inhalten der esoterischen Stunden

Gedächtnisaufzeichnungen von Teilnehmern

Band 1:1904-1909; Band II: 1910-1912; Band III: 1913-1924 GA 266/1, II, III

Seelenübungen I

Übungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen

zur methodischen Entwicklung höherer Erkenntniskräfte GA 267

Seelenübungen II - Mantrische Sprüche GA 268

Ritualtexte für die Feiern des Freien christlichen
Religionsunterrichts

und das Spruchgut für Lehrer und Schüler der Waldorfschule GA 269

Esoterische Unterweisungen für die erste Klasse

der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum 1924 GA 270

Ergänzende Veröffentlichungen

Die Tempellegende und die Goldene Legende

als symbolischer Ausdruck vergangener und zukünftiger Entwicklungs-
geheimnisse des Menschen. Aus den Inhalten der Esoterischen Schule

Zwanzig Vorträge, gehalten in Berlin zwischen dem 23. Mai 1904
und dem 2. Januar 1906

GA 93

Grundelemente der Esoterik

Notizen von einem esoterischen Lehrgang in Form von 31 Vorträgen,
gehalten in Berlin vom 26. September bis 5. November 1905

GA 93a

RUDOLF STEINER

Seelenübungen

I

Übungen mit Wort-
und Sinnbild-Meditationen
zur methodischen Entwicklung
höherer Erkenntniskräfte

1904 - 1924

2001

RUDOLF STEINER VERLAG
DORNACH / SCHWEIZ

Herausgegeben von der Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung

Die Herausgabe besorgte Hella Wiesberger
unter Mitarbeit von Manfred Schmidt-Brabant

1. Auflage, Gesamtausgabe Dornach 1997

2. Auflage, Gesamtausgabe Dornach 2001

Frühere Einzelausgaben und sonstige
Veröffentlichungen siehe am Ende der Hinweise

Bibliographie-Nr. 267

Motiv auf dem Einband von Rudolf Steiner, Schrift von Benedikt Marzahn.
Zeichnungen in den Übungen und Faksimiles, deren Originalhandschriften im
Archiv erhalten sind, von Rudolf Steiner (verkleinert)

Alle Rechte bei der Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung, Dornach / Schweiz

© 1997 by Rudolf Steiner-Nachlaß Verwaltung, Dornach / Schweiz

Satz: Rudolf Steiner Verlag, Dornach / Bindung: Spinner GmbH, Ottersweier

Printed in Germany by Konkordia Druck, Bühl/Baden

ISBN 3-7274-2670-5

INHALT

Zu dieser Ausgabe	9
Zur Einführung:	
Zu den Darstellungen des anthroposophischen Schulungs- weges in Rudolf Steiners Gesamtwerk (Hella Wiesberger)	13
I. Zur erkenntnistheoretischen Grundlegung 15/11. Zu den öffentlichen (exoterischen) Darstellungen der Geistesschulung 20 / III. Zu den internen (esoterischen) Darstellungen 30 / IV. Zu den esoterischen Übungen 37	
V. Zu den Meditationssprüchen - Herzstück der esoterischen Übungen	40

ERSTER TEIL

ALLGEMEINE REGELN

Allgemeine Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muß, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will [sogenannte Vor- oder Nebenübungen]	55
Weitere Regeln in Fortsetzung der «Allgemeinen Anforderungen»	63
Für die Tage der Woche	68
Die zwölf zu meditierenden und im Leben zu berücksich- tigenden Tugenden (Monatstugenden)	74

ZWEITER TEIL

HAUPTÜBUNGEN FÜR MORGENS UND ABENDS

Über das Wesentliche des Übens	79
<i>A. Neun Gruppen von Übungen mit je gleichlautenden Meditationssprüchen</i>	
1. Übungen mit dem Meditationsspruch «Strahlender als die Sonne ...» und Sätzen aus «Licht auf den Weg»	83
2. Übungen mit der Meditationsformel «Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will»	101

3. Übungen mit dem Meditationsspruch «In den reinen Strahlen des Lichtes ...»	.149
4. Übungen mit dem Meditationsspruch «In den reinen Strahlen des Lichtes ...» und dessen Umkehrung zu «In der Gottheit der Welt ...»	.171
5. Übungen mit dem Meditationsspruch «In der Gottheit der Welt ...» als Umkehrung von «In den reinen Strahlen des Lichtes ...»	.183
6. Übungen mit Abwandlungen des Meditationsspruches «Ich ruhe in der Gottheit der Welt ...»	.199
7. Übungen mit dem Formelspruch «Standhaft stell ich mich ins Dasein ...»	.217
8. Übungen mit dem Meditationsspruch «Lichterstrahlende Gebilde ...» und dessen Umkehrung zu «Es tritt bewußt mein Ich ...»	.229
9. Übungen mit Meditationsangaben zum Johannes-Evangelium	249
Anhang: Zwei Übungen für den christlich-agnostischen Weg	261

B. Übungen mit einzeln gestalteten Meditationssprüchen

1. Übungen mit unbekanntem Datum	271
2. Übungen mit bekanntem Datum	331

C. Weitere Meditationstexte ohne die Angabe «Morgens / Abends»

1. Übungen mit unbekanntem Datum	421
2. Übungen mit bekanntem Datum	433
3. Einige Blätter mit Notizen zu «Lotusblumen» / «Kundalini»	457

DRITTER TEIL

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN ÜBUNGEN

Vom Wert symbolischer Vorstellungen auf dem Seelen- übungsweg	469
Erläuterungen zur Rosenkreuz-Meditation	475
Erläuterungen zu dem Spruch «Strahlender als die Sonne ...» .	481
Erläuterungen zu «Licht auf den Weg» von Mabel Collins . . .	485
Erläuterungen zu der Formel «Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will»	490
Erläuterungen zu dem Spruch «In den reinen Strahlen des Lichtes ...»	500
Erläuterungen zur Rückschau-Übung	504
Erläuterung zu der Angabe «Studium»	508
Erläuterung zu der Angabe «Versenkung in das eigene göttliche Ideal»	512
Erläuterungen zu den Angaben: Alkohol und Ernährung	513
Über Meditationen mit oder ohne Zeitangaben	514

ANHANG - HERAUSGEBERKOMMENTARE

A. Zu den Atemübungen	519
B. Zu den Bezeichnungen «Lotusblumen» und «Kundalini»	523
Hinweise	527
Register der Übungen mit zusätzlichen Angaben	535
Alphabetisches Verzeichnis der Spruchanfänge	561
Übersicht über die Rudolf Steiner Gesamtausgabe	565

ZU DIESER AUSGABE

Der vorliegende Band bildet einen Bestandteil der Rudolf Steiner-Gesamtausgabe, die sich in die drei großen Abteilungen Schriften - Vorträge - Künstlerisches Werk gliedert (siehe die Übersicht am Schluß des Bandes).

Rudolf Steiner (1861-1925) vertrat seine anthroposophisch orientierte Geisteswissenschaft von 1900 bis zu seinem Tode durch Publikationen, zahlreiche Vorträge und Vortragskurse. Auf Ersuchen von deutschen Theosophen hatte er sein geisteswissenschaftliches Wirken im Zusammenhang mit der 1875 von der Russin Helena Petrowna Blavatsky u.a. begründeten Theosophical Society begonnen, deren deutsche Sektion im Jahre 1902 mit ihm als Generalsekretär gegründet und von ihm, zusammen mit Marie Steiner-von Sivers, aufgebaut wurde. Als es zehn Jahre später (1912/13) aufgrund von schwerwiegenden Differenzen mit der Zentraleitung in Indien zum Ausschluß der deutschen Sektion kam, verselbständigte sich diese als Anthroposophische Gesellschaft.

In den Jahren 1904 bis 1914 lehrte Rudolf Steiner neben seiner Publikations- und Vortragstätigkeit auch in seiner Esoterischen Schule. Nach einem durch den Ausbruch des Ersten Weltkrieges (1914-18) und die Nachkriegsjahre bedingten Unterbruch, sollte sie im Zusammenhang mit der 1923/24 erfolgten Neuordnung des ganzen anthroposophischen Lebens, neu eingerichtet werden. Entsprechend seinem lebenslangen Bemühen, die Anthroposophie als moderne Initiationswissenschaft im öffentlichen Kulturleben zu verankern, ging er nunmehr daran, sie als «Freie Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum» mit drei esoterischen Klassen sowie wissenschaftlichen und künstlerischen Sektionen aufzubauen. Da er jedoch schon im Herbst 1924 schwer erkrankte und im Frühjahr 1925 starb, hatte er nur noch die ersten Einrichtungen konkretisieren können. (Siehe hierzu die GA-Bände 260, 260a und 270).

Dokumentensammlungen zu Rudolf Steiners esoterischer Lehrtätigkeit erscheinen innerhalb der Gesamtausgabe in der Reihe «Veröffentlichungen zur Geschichte und aus den Inhalten der esoterischen Lehrtätigkeit» (siehe die Übersicht auf Seite 2). In dieser figuriert auch der vorliegende Band mit gesammelten sogenannten Haupt-

Übungen für morgens und abends mit Meditationssprüchen. Hierzu gehören auch jene Übungen, die in Briefen gegeben wurden. Diese sind aber bereits im ersten Band der vorliegenden Reihe veröffentlicht worden (GA 264). Eine Sammlung von einfacheren Übungen, die in Form eines einzigen Meditationsspruches sowohl einzelnen Persönlichkeiten als auch Gruppen gegeben worden sind, wird in dem an den vorliegenden Band sich anschließenden Band «Seelenübungen II» erscheinen.

Alle diese Übungen und Meditationssprüche sind in dem Zeitraum zwischen 1904 und 1924 entstanden. Wenn auch von Rudolf Steiner nach dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges im Sommer 1914 die Esoterische Schule eingestellt worden war, so hat er doch gleichwohl in Privatgesprächen weiterhin bis in die Zeit unmittelbar vor seiner Erkrankung Ende September 1924 noch solche Übungen gegeben. Bis auf wenige Ausnahmen sind sie von ihm immer handschriftlich aufgezeichnet worden. Davon sind sehr viele, vermutlich sogar die meisten im Verlaufe der Zeit entweder als Original oder Fotokopie oder als Mitteilung des Wortlautes an Marie Steiner, nach deren Tod an die Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung oder auch an die Leitung des Goetheanum gegeben worden. Letztere sind für die vorliegende Publikation dankenswerterweise zur Verfügung gestellt worden. Es ist jedoch zu berücksichtigen, daß im Laufe der Jahrzehnte, auch infolge des Zweiten Weltkrieges, manches verlorengegangen sein wird. Auch ist nicht völlig auszuschließen, daß sich in privaten Nachläßen noch bisher unbekannte einschlägige Dokumente befinden.

Für die Publikation ergab sich die Gliederung in die aus dem Inhaltsverzeichnis ersichtlichen Gruppen. Dabei war insbesondere für die Gruppe A eine gewisse Auswahl unumgänglich, da viele dieser Übungen nahezu wörtlich gleich lauten. Ansonsten ist jedoch - mit dieser Einschränkung - größtmögliche Vollständigkeit angestrebt worden.

Eine rein chronologische Ordnung war nicht möglich, da sich nur weniger als die Hälfte aller Übungen datieren lassen. Jedoch kann im großen und ganzen die chronologische Folge gleichwohl deutlich werden. Denn alle Übungen der neun Gruppen mit gleichlautenden Meditationssprüchen sind zwischen den Jahren 1904 und ca. 1908 entstanden, wurden aber weiter bis 1914 an Schüler der Esoterischen Schule gegeben. Die Übungen mit jeweils einzelnen Meditationssprüchen

stammen hauptsächlich aus den Jahren zwischen 1910 und 1924. Die im Register vermerkten Daten sind aus verschiedenen Archivunterlagen erschlossen worden; sie sind auch oben links auf den einzelnen Seiten vermerkt. Übungen mit dem Zeichen für das Rosenkreuz sind ab 1907, Übungen, in denen auf die Schrift «Die Geheimwissenschaft» verwiesen ist, sind ab 1910 entstanden. Und Übungen, in denen das Wort Theosophie vorkommt, sind vor 1913 zu datieren.

Von jenen Übungen, für die keine Originalhandschriften, sondern nur mitgeteilte Wortlaute vorliegen, sind nur solche aufgenommen worden, die als voll authentisch gelten können. Sie sind durch ein der Archivnummer vorangestelltes A gekennzeichnet.

Die Register wurden von Dorothea und Julius Zoll-Weyrather erstellt. Ihnen ist auch für ihre Hilfe bei den umfassenden Vorarbeiten und der Gestaltung des Bandes zu danken.

Näheres zu den Textvorlagen siehe die Hinweise am Schluß des Bandes, Seite 527.

* * *

Zu der Frage: Können persönlich gegebene Übungen von allgemeiner Gültigkeit sein?

In Bezug auf diese wichtige Frage ist darauf zu verweisen, daß Rudolf Steiner selbst offensichtlich dieser Auffassung gewesen ist. Denn im Zusammenhang mit einem bestimmten Vorkommnis im Frühsommer des Jahres 1917 (näheres siehe Seite 34) äußerte er in einem persönlichen Gespräch¹ die Absicht, alle Übungen «für die breiteste Öffentlichkeit drucken zu lassen». Er hätte dies wohl kaum erwogen, wenn er der Überzeugung gewesen wäre, daß sie dadurch wertlos würden. Die Veröffentlichung wurde zwar von ihm selbst nicht durchgeführt, aber von Marie Steiner, seiner langjährigen engen Mitarbeiterin und testamentarischen Erbin, in ihren letzten Lebensjahren noch eingeleitet.

Ferner erweisen die Übungen selbst, daß für alle Schüler des geisteswissenschaftlichen Schulungsweges die gleichen Anfangsbedingungen galten. Zeigen sie doch alle die gleiche Grundstruktur, in der

1 Laut brieflicher Mitteilung von Prof. Hans Wohlbold an die Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung vom 12. Mai 1949.

sie auch mit den in öffentlichen Schriften beschriebenen übereinstimmen. Auch finden sich in zahlreichen Übungen gleichlautende Meditationsprüche.

All dies weist auf die auch allgemeine Gültigkeit dieser ursprünglich persönlich gegebenen Übungen.

H.W.

ZUR EINFÜHRUNG

ZU DEN DARSTELLUNGEN DES ANTHROPOSOPHISCHEN SCHULUNGSWEGES IN RUDOLF STEINERS GESAMTWERK

Hella Wiesberger

Der Inhalt der vorliegenden Publikation sind Texte, die im persönlichen Lehrer-Schüler Verhältnis ihren Ursprung haben. Da dies ein sehr spezieller Teil der von Rudolf Steiner gelehrten geistigen Schulung ist, soll im Folgenden, wenn es auch nur skizzenhaft geschehen kann, aufgezeigt werden, wie dieser Teil im Ganzen seines Werkes steht.

Lebenswerk und Lebensgang sind bei Rudolf Steiner nicht zu trennen. Alles, was er lehrte, ist von ihm persönlich errungen worden, so wie sein philosophisches Hauptwerk «Die Philosophie der Freiheit» nach seiner Aussage ein «persönliches Erlebnis in jeder Zeile» gewesen ist.¹ Was er darin von dem Wesen des reinen Denkens als seinem persönlichen Ausgangspunkt philosophisch entwickelte, hat er 20 Jahre später als den erforderlichen Ausgangspunkt auch für diejenigen, «die mit der eigenen Seele eine okkulte Entwicklung durchmachen wollen», auf einfache aber höchst eindringliche Art so formuliert: «Es wurde als ein großes Wort eines großen Aufklärers gehalten, daß dieser gesagt hat im 18. Jahrhundert: Mensch, erkühne dich, deiner Vernunft dich zu bedienen! - Heute muß ein größeres Wort in die Seelen klingen, das heißt: Mensch, erkühne dich, deine Begriffe und Ideen als die Anfänge deines Hellsehertums anzusprechen!» - Kein Mensch könnte zu wirklichem Hellsehen kommen, wenn er nicht in seinen Begriffen und Ideen schon zunächst «ein Winziges» an Hellsehen in der Seele hätte, das dann immer weiter «ins Unbegrenzte hinein» ausgebildet werden kann. Darum ist es ungeheuer wichtig, verstehen zu lernen, daß der

1 Brief vom 4. 11. 1894 an Rosa Mayreder, in «Briefe II 1891-1924», GA 39.

Anfang der Hellsichtigkeit eigentlich etwas «ganz alltägliches ist»: «Man muß nur die übersinnliche Natur der Begriffe und Ideen erfassen», sich darüber klar werden, daß diese nicht aus der Sinnenwelt, sondern aus geistigen Welten in die Seele hereinkommen. (Helsingfors, 29. 5. 1913, GA 146).

Er selbst hat aus diesem Erfassen der übersinnlichen Natur der Begriffe und Ideen seine Wissenschaft und Ethik der Freiheit entwickelt und mit der dadurch erreichten «Emanzipation des *höheren* Menschheitsbewußtseins von den Fesseln jeglicher Autorität»² den ethischen Individualismus auch im Gebiet der okkulten Forschung verwirklichen können. Stets streng nur auf dem Boden individuellen Forschens zu stehen, erachtete er als seine besondere Aufgabe. So hat er auch vom Anfange seines geisteswissenschaftlichen Wirkens an betont, daß dasjenige, was auf diesem Gebiete von ihm kommen wird, in der Linie verlaufen wird, «welche durch die <Philosophie der Freiheit eröffnet wurde» (Dornach, 27. 10. 1918, GA 185). Diese Bemerkung schließt sich zusammen mit der in derselben Zeit erfolgten Äußerung über das reine Denken als den Zentralgedanken der «Philosophie der Freiheit»: «Ich sehe in diesem reinen Denken die erste noch schattenhafte Offenbarung der geistigen Erkenntnisstufen.»³

Vor Rudolf Steiners Wirken waren die seriösen Wege in die übersinnlichen Welten an Geheimhaltung und strenge persönliche Führerschaft gebunden. Er hat als erster den Weg zu modernem autoritätsfreien Geist-Erkennen gebahnt. Um diesen Weg auch für die Menschheit im Ganzen zu eröffnen, wurden die Mitteilungen der Ergebnisse seiner Geistesforschung stets verbunden mit den Darstellungen der Methode, durch die sie gewonnen worden sind, worauf er einmal so hinwies: «Man kann dasjenige, was jetzt Anthroposophie genannt wird, unterscheiden nach zwei Richtungen hin. Das eine ist die Art des Vorstellens, die Art des Suchens, des Forschens. Das andere ist das Inhaltliche, sind die Ergebnisse dieser Geistesforschung, soweit sie bis heute haben ausgebildet werden können.» (Dornach, 5. 6. 1920).⁴

Der Ausbau dieser zwei Richtungen erfolgte lebensgemäß Schritt für Schritt.

2 Brief vom 14. 12. 1893 an Rosa Mayreder, a. a. O.

3 Aufsatz «Die Geisteswissenschaft als Anthroposophie und die zeitgenössische Erkenntnistheorie», 1917, in «Philosophie und Anthroposophie», GA 35.

4 Noch nicht in der Gesamtausgabe.

I.

Zur erkenntnistheoretischen Grundlegung

Ich habe als eine philosophische Ur-Erfahrung diese dargestellt: daß man das Begriffliche in seiner Realität erleben kann, und daß man mit einem solchen Erleben so in der Welt steht, daß das Menschen-Ich und der geistige Welt-Inhalt zusammenfließen. Ich habe zu zeigen versucht, wie dieses Erlebnis ebenso real ist wie eine Sinnes-Erfahrung. Und aus diesem Ur-Erlebnis geistiger Erkenntnis ist der geistige Inhalt der Anthroposophie herausgewachsen.⁵

In seiner Autobiographie «Mein Lebensgang» berichtet Rudolf Steiner, wie er die Welt schon in seiner Kindheit als eine doppelte Wirklichkeit erlebte: «Ich hatte zwei Vorstellungen, die zwar unbestimmt waren, aber schon vor meinem achten Lebensjahr in meinem Seelenleben eine große Rolle spielten. Ich unterschied Dinge und Wesenheiten <die man sieht>, und solche, <die man nicht sieht>.» Und obwohl ihm die Wirklichkeit der geistigen Welt so gewiß war wie die der Sinnenwelt, habe er doch «eine Art Rechtfertigung» dieses Erlebens nötig gehabt: «Ich wollte mir sagen können, das Erlebnis von der geistigen Welt ist ebensowenig eine Täuschung, wie das von der Sinnenwelt.» Da kam dem Achtjährigen ein richtungweisendes Erlebnis zu Hilfe. Er entdeckte im Zimmer seines Dorfschullehrers ein Geometriebuch. Mit Enthusiasmus lebte er sich ganz allein in das mathematische Vorstellen ein. «Rein im Geiste etwas erfassen zu können» vermittelte ihm ein inneres Glück; er empfand: so wie die Geometrie, wenn die Seele «nur durch ihre eigenen Kräfte erlebt», müsse man auch das Wissen von der geistigen Welt in sich tragen. In seinem Verhältnis zur Geometrie sah er rückblickend das «erste Aufkommen einer Anschauung», die sich allmählich entwickelte und um sein «20. Lebensjahr herum eine bestimmte, vollbewußte Gestalt» annahm.⁶

5 Besprechung «Alois Magers Schrift <Theosophie und Christentums Mein Erlebnis beim Lesen dieser Schrift>», November 1924, in «Der Goetheanumgedanke inmitten der Kulturkrise der Gegenwart», GA 36.

6 «Mein Lebensgang», GA 28, Kapitel 1.

Seit dem Erlebnis an der Geometrie strebte er danach, sein Denken immer stärker auszubilden. Jeder Gedanke sollte voll überschaubar sein, so daß er durch kein unbestimmtes Gefühl in irgendeine unkontrollierte Richtung abgedrängt werde. Auch wollte er zu einem Urteil darüber kommen, «wie das menschliche Denken zu dem Schaffen der Natur steht».⁷ In diesem Sinne war sein Erkenntnisbestreben unermüdlich auf die damalige naturwissenschaftliche Weltanschauung und die philosophischen Anschauungen vom Wesen der Erkenntnis gerichtet, die dem Geistesleben der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts sein besonderes Gepräge gaben.

Da waren auf naturwissenschaftlichem Gebiet die revolutionierend wirkenden Ergebnisse der Darwin-Haeckelschen Entwicklungstheorie über die natürliche Entwicklung der Lebewesen und des Menschen, welche die altüberlieferte Anschauung von der übernatürlichen Schöpfung zu Fall gebracht hatten. Rudolf Steiner erlebte unmittelbar mit, wie damals für zahlreiche Menschen alle Ideale und religiösen Überzeugungen in Frage gestellt wurden, weil sie sich sagen mußten: wenn naturwissenschaftliche Weltanschauung allein recht hat, dann sind wir als Menschen Werk einer Naturnotwendigkeit; alle Ideale und religiösen Überzeugungen sind Illusion; Freiheit ist unmöglich.⁸ Auf dem Gebiete der Philosophie herrschte die Auffassung, daß der Mensch mit seinem Erkennen an gewisse Grenzen stoße. Das Bewußtsein des Menschen könne sich nicht selbst überspringen; es müsse in sich bleiben; was jenseits der Welt, die es in sich gestaltet, als die wahre Wirklichkeit liegt - davon könne es nichts wissen.

Rudolf Steiner vermochte weder die damalige Entwicklungstheorie voll zu bejahen, weil in ihr das selbständige Sein und Wirken des Geistigen keine Berücksichtigung fand, noch konnte er das Postulat von den Erkenntnisgrenzen akzeptieren. Denn ihm war es erlebtes Erkennen, daß das Sinnenfällige, «richtig erkannt», überall zeigt, daß es eine Offenbarung des Geistigen ist, und daß der Mensch mit seinem Denken, wenn er dies genügend vertieft, «in der Weltwirklichkeit als einer geistigen drinnen lebt».⁹

7 «Mein Lebensgang», GA 28, Kapitel 2.

8 Öffentlicher Vortrag Stuttgart, 25. 5. 1921, in «Beiträge zur Rudolf Steiner Gesamtausgabe» («Beiträge ...») Nr. 116, 1996.

9 «Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung», GA 2, Vorrede zur Neuauflage 1924.

Und so wurde er immer mehr bestärkt in der Überzeugung, daß es einer neuen Weltanschauung bedürfe, um den beiden Hälften der Wirklichkeit - Natur und Geist - gerecht werden zu können. Deren wissenschaftlicher Wert, dies stand für ihn von vornherein fest, werde davon abhängen, wie weit sie sich erkenntnistheoretisch rechtfertigen läßt. Denn erst, wenn vermittelt der Erkenntnistheorie als Wissenschafts-Wissenschaft oder Grundwissenschaft im Unterschied zu den Einzelwissenschaften klargelegt werden kann, was alle Einzelwissenschaften voraussetzen: die Natur des Erkennens selbst -, dann erst könne man das Verhältnis des Inhaltes der einzelnen Wissenschaften zur Welt klären und so zu einer wirklichen Weltanschauung kommen. Dies erforderte, gegenüber den bisherigen Erkenntnistheorien, deren Ansätze er alle für nicht wirklich voraussetzungslos erkannt hatte, durch eine «auf die letzten Elemente zurückgehende Analyse des Erkenntnisaktes» den Beweis zu erbringen, daß «für unser Denken alles erreichbar ist, was zur Erklärung und Ergründung der Welt herbeigezogen werden muß».¹⁰ Dieser Grundgedanke findet sich schon in seinem allerersten schriftlichen Versuch vom Sommer 1879, als er in der Zeit zwischen dem Abschluß der Realschule und dem Beginn seiner Studien an der Wiener Technischen Hochschule darangegangen war, Fichtes «Wissenschaftslehre» in seinem Sinne umzuschreiben.¹¹

Als er dann zu Beginn der 80er Jahre beauftragt wurde, die Herausgabe und Kommentierung von Goethes naturwissenschaftlichen Schriften in Kürschners Deutscher Nationalliteratur zu besorgen und er das Erkenntnisleben Goethes auf allen Gebieten, auf denen dieser tätig war, verfolgte, wurde es ihm im einzelnen immer klarer, daß ihn seine eigene Anschauung in eine Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung hineinstellte. So entstand als Zugabe zu Goethes naturwissenschaftlichen Schriften seine erste erkenntnistheoretische Schrift: «Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung» (1886). Nahezu 40 Jahre später (1923), als er sie neu herausgab, schrieb er in der Vorrede zur Neuauflage, daß sie ihm immer noch als die erkenntnistheoretische «Grundlegung und Rechtfertigung von allem dem (erscheine), was er später gesagt und veröffentlicht habe», weil darin von einem Wesen des Erkennens gesprochen

10 «Wahrheit und Wissenschaft», GA 3, Vorrede.

11 In «Beiträge ...» Nr. 30, Sommer 1970.

wird, das den Weg freilegt von der sinnenfälligen Welt in eine geistige hinein.

In seinen verschiedenen späteren Rückblicken auf seine ersten Grundlagenforschungen hebt er immer hervor, daß damals seine Fundamentalfrage dahin gegangen war: Inwiefern läßt sich beweisen, daß im menschlichen Denken realer Geist das Wirksame ist? Und daß er sich, um diese Frage zu lösen, die Aufgabe gestellt habe, die Natur des menschlichen Denkens selbst zu ergründen. Dazu hat er zunächst auch alles das beiseite gesetzt, was sich ihm ergeben konnte an Schauungen einer geistigen Welt. Denn «sollten subjektive Schauungen noch so überzeugend, noch so intensiv vor der Seele auftreten, man hat keine Berechtigung, sie irgendwie, durch ihr subjektives Auftreten veranlaßt, zur objektiven Geltung zu bringen, wenn man nicht in der Lage ist, aus dem naturwissenschaftlich Sicheren heraus die Brücke hinüber zur geistigen Welt zu schlagen». Alle möglichen Wege habe er versucht, um heranzukommen an die Beantwortung der Frage: «Was ist seiner Wesenheit nach eigentlich dieses menschliche Denken?», bis sich ihm ergab, daß nur derjenige das menschliche Denken richtig verstehen kann, der in dessen höchsten Äußerungen etwas sieht, das sich «unabhängig von der leiblichen Organisation» vollzieht; so daß schon «im gewöhnlichsten Alltagsleben» ein «übersinnliches» Element gegeben ist, wenn sich der Mensch nur erhebt zum wirklichen, zum reinen Denken, wo er durch nichts anderes bestimmt wird als durch die Motive des Denkens selber, nicht durch das, was naturnotwendig an Instinkten, an Willensimpulsen usw. aus den leiblichen Vorgängen hervorgeht.¹²

Damit hatte er die Sicherheit gewonnen, daß hier eingesetzt werden muß, um die Brücke zwischen Naturwissenschaft und Geist-Erkennen schlagen zu können: «Diese Brücke, ich versuchte sie schon zu schlagen in meinen Einleitungen zu Goethes naturwissenschaftlichen Schriften [1883-1897]. Ich verlegte mich dann besonders darauf in der Ausarbeitung meiner kleinen Schrift <Wahrheit und Wissenschaft> [1892] und meines größeren Buches <Die Philosophie der Freiheit> [1894]. [...] Und ich glaube, daß sich mir durch diese <Philosophie der Freiheit> nichts Geringeres ergeben hat, als die übersinnliche Natur des menschlichen Denkens.»¹³

12 Öffentlicher Vortrag Stuttgart, 25. Mai 1921, in «Beiträge ...» Nr. 116, 1996.
13 A. a. O.

Es war somit für ihn der Beweis geliefert, daß sich das Eindringen in die Wirklichkeit des Geistigen erkenntnistheoretisch ebenso begründen lasse, wie das Eindringen in die Sinneswirklichkeit. Und er sah darin die Rechtfertigung des Anspruches exakter Wissenschaftlichkeit für die nun nach dem «Muster des reinen Denkens» ausgebildeten Stufen der höheren Erkenntnis, Imagination, Inspiration, Intuition: «Wenn ich in meinen geisteswissenschaftlichen Schriften diejenigen Erkenntnisvorgänge darstelle, welche durch geistige Erfahrung und Beobachtung in ebensolcher Art zu Vorstellungen führen über die geistige Welt wie die Sinne und der an sie gebundene Verstand über die sinnenfällige Welt und das in ihr verlaufende Menschenleben, so durfte dieses nach meiner Auffassung nur dann als wissenschaftlich berechtigt hingestellt werden, wenn der Beweis vorlag, daß der Vorgang des reinen Denkens selber schon sich als die erste Stufe derjenigen Vorgänge erweist, durch welche übersinnliche Erkenntnisse erlangt werden. Diesen Beweis glaube ich in meinen früheren Schriften erbracht zu haben.»¹⁴

Als er nach zehnjährigem Ausbau der Anthroposophie, damals noch Theosophie genannt, aufgefordert wurde, auf dem vierten Internationalen Philosophen-Kongreß in Bologna (April 1911) über Theosophie vorzutragen, tat er dies mit dem Thema «Die psychologischen Grundlagen und die erkenntnistheoretische Stellung der Theosophie».¹⁵ Diese grundlegenden Ausführungen schloß er mit den Worten: «Die Seelenverfassung des Geistesforschers kann nur so verstanden werden, daß in ihr die Illusion des gewöhnlichen Bewußtseins überwunden ist, und daß ein Ausgangspunkt des Seelenlebens gewonnen wird, der den menschlichen Wesenskern real in freier Loslösung von der Leibesorganisation erlebt. Alles weitere, was dann durch Übungen erreicht wird, ist nur ein tieferes Hineingraben in das Transzendente, in welchem das Ich des gewöhnlichen Bewußtseins wirklich ist, obgleich es sich als solches nicht in demselben weiß. - Geistesforschung ist damit als erkenntnistheoretisch denkbar nachgewiesen. Diese Denkbarkeit wird naturgemäß nur derjenige zugeben, welcher der Ansicht sein kann, daß die sogenannte kritische Erkenntnistheorie

14 Aufsatz «Die Geisteswissenschaft als Anthroposophie und die zeitgenössische Erkenntnistheorie», 1917, in «Philosophie und Anthroposophie», GA 35.

15 Autoreferat in «Philosophie und Anthroposophie», GA 35

ihren Satz von der Unmöglichkeit des Überspringens des Bewußtseins nur dann zu halten in der Lage ist, wenn sie die Illusion von dem Eingeschlossensein des menschlichen Wesenskernes in der Leibesorganisation und dem Empfangen der Eindrücke durch die Sinne nicht durchschaut. Ich bin mir bewußt, daß mit meinen erkenntnistheoretischen Ausführungen nur skizzenhafte Andeutungen gegeben sind. Doch wird man vielleicht aus diesen Andeutungen erkennen können, daß sie nicht vereinzelt Einfälle sind, sondern daß sie aus einer ausgebauten erkenntnistheoretischen Grundanschauung entspringen.»

II

Zu den öffentlichen (exoterischen) Darstellungen der Geistesschulung

Ich will auf die Kraft bauen, die es mir ermöglicht, Geistesschüler auf die Bahn der Entwicklung zu bringen. Das wird meine Inaugurationstat allein bedeuten müssen.¹⁶

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts war es Rudolf Steiner immer gewisser geworden: soll übersinnliches Wissen, das zum Gedeihen der weiteren Menschheitsentwicklung unabdingbar ist, in einer dem modernen Bewußtsein wirklich angemessenen Form Allgemeingut werden können, dann muß es auch auf anderen Wegen als dem rein naturwissenschaftlich-philosophischen zu vermitteln gesucht werden. Und so stand er vor der Frage: «Wie kann ein Weg gefunden werden, um das innerlich als wahr Geschaute in Ausdrucksformen zu bringen, die von dem Zeitalter verstanden werden können?»¹⁷ Aus dem Ringen mit dieser Frage ging der Entschluß hervor, nunmehr auch mit konkreten Schilderungen der Geist-Welt an die Öffentlichkeit zu treten.

Um die ganze Schwere dieses Entschlusses ermessen zu können, ist zu berücksichtigen, daß man bis zu jener Zeit übersinnliches Wissen

16 Brief vom 16. August 1902 an Wilhelm Hübbe-Schleiden. Bisher nur gedruckt in der ersten Ausgabe von «Briefe II», Dornach 1955.

17 «Mein Lebensgang», GA 28, Kapitel 23

nur so kannte, wie es in der von alters her überlieferten symbolischen Form in streng geschlossenen Kreisen gepflegt worden ist. In diese Tradition der Geheimhaltung war zwar damals durch die Publikationen von H. P. Blavatsky gerade eine erste Bresche geschlagen worden, jedoch in der breiten Öffentlichkeit interessierte man sich mehr für die sensationellen Phänomene von Somnambulismus, Mediumismus, Spiritismus. All dies mußte Rudolf Steiner aufgrund seiner Stellung zu den höheren Erkenntniskräften des Menschen ablehnen, da nach seiner Geist-Erkenntnis «ein vermeintliches Erkennen», das nicht in dem reinen Denken eine Art Vorbild anerkennt und das sich im Gebiete des Spirituellen nicht mit derselben Besonnenheit und inneren Klarheit bewegt wie das ideenscharfe Denken, «nicht in eine wirkliche geistige Welt führen kann».¹⁸ Es bedurfte somit damals, als von den maßgebenden Kreisen der Wissenschaft alles Übersinnliche noch als völlig suspekt abgelehnt wurde, eines starken Mutes, um als namhafter Schriftsteller auf den Gebieten Naturwissenschaft und Philosophie mit konkreten übersinnlichen Wahrheiten, für die der Wissenschaftlichkeitsanspruch geltend gemacht wurde, vor die Öffentlichkeit zu treten.

Als er dann im letzten Jahr des ausgehenden 19. Jahrhunderts daranging, seinen Entschluß in die Tat umzusetzen, knüpfte er an ein Kulturdokument an, das ihm seit langem als eine der «tiefsten Schriften der Weltliteratur» galt: Goethes Rätselmärchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie (München, 22. 5. 1907, GA 99), denn diese Goethesche Prosadichtung war ihm Ausdruck dafür, daß Goethe sein ganzes Leben hindurch auf dem Standpunkt von der Entwicklungsfähigkeit der menschlichen Erkenntnis gestanden habe, was nichts anderes bedeute als das Prinzip der Einweihung oder Initiation: «Einweihung oder Initiation heißt also nichts anderes, als die Fähigkeiten des Menschen zu immer höheren Stufen der Erkenntnis zu steigern und dadurch zu tieferen Einsichten in das Wesen der Welt zu gelangen.» (Berlin, 24. 10. 1908, GA 57).

In dem Aufsatz «Goethes geheime Offenbarung. Zu Goethes 150. Geburtstag: 28. August 1899» begann er damit, den Gehalt der Märchenbilder in die Sprache der modernen Begriffe umzusetzen. Er legte klar, daß es um die große Frage geht, wie der Mensch im neuen

18 Aufsatz «Die Geisteswissenschaft als Anthroposophie und die zeitgenössische Erkenntnistheorie», in «Philosophie und Anthroposophie», GA 35.

Zeitalter, wenn er vom Irdischen zum Geistigen aufsteigen will, seine Seelenkräfte zu entwickeln habe und daß die Lösung des Rätsels im Märchen angedeutet ist. Denn wenn es bisher, um in das übersinnliche Reich gelangen zu können, nur zwei *unwillkürlich* eintretende Seelenzustände gegeben habe - den einen über die schöpferische Phantasie, die ein Abglanz des übersinnlichen Erlebens ist, den anderen, wenn die bewußte Erkenntnis sich verdunkelt und ablähmt, so daß sie sich als Aberglaube, Vision, Mediumismus auslebt -, so sei es nunmehr an der Zeit für einen neuen, einen *willkürlich* herbeizuführenden Zustand. Dieser setzt aber voraus, daß die Schlange, die die Erkenntnis der Sinnenwelt repräsentiert, zu der Einsicht gelangt, daß das Höchste nur durch die selbstlose Hingabe erreicht werden kann. Sobald sie dazu bereit ist, ihre Eigen-Existenz aufzugeben, bildet sich ihr Körper zu der nunmehr für *alle* beschreitbaren Brücke über den großen Strom, der die beiden Reiche Sinnlichkeit und Geistigkeit trennt.¹⁹

Damals dürfte kaum bemerkt worden sein, daß mit dieser Umsetzung der Goetheschen Bilder in moderne Gedankensprache ein Schritt von kulturgeschichtlicher Bedeutung vollzogen worden war. Doch im weiteren Zeitverlauf trat es immer klarer in Erscheinung. Schon ein Jahr später, im Herbst 1900, wurde Rudolf Steiner in einen Kreis zwar nicht wissenschaftlicher, aber an realer Geist-Erkenntnis tief interessierter Menschen zu Vorträgen eingeladen. Es war die Berliner Gruppe der 1875 durch H. P. Blavatsky u.a. in Amerika gegründeten Theosophical Society, die bald darauf ihren Sitz nach Indien verlegt hatte. Vor den für konkretes Geist-Erkennen offenen Berliner Theosophen konnte nun über das, was in dem Aufsatz über das Goethe-Märchen nur angedeutet werden konnte, «ganz esoterisch» gesprochen werden: «Es war ein wichtiges Erlebnis für mich, in Worten, die aus der Geist-Welt heraus geprägt sind, sprechen zu können, nachdem ich bisher durch die Verhältnisse [...] gezwungen war, das Geistige nur durch meine Darstellungen durchleuchten zu lassen.»²⁰

Dieser Märchen-Vortrag wurde zur «Urzelle» der anthroposophi-

19 Der Aufsatz von 1899 ist enthalten in GA 30 «Methodische Grundlagen der Anthroposophie». Eine neue Bearbeitung erfolgte 1918, siehe GA 22 «Goethes Geistesart in ihrer Offenbarung durch seinen Faust und durch das Märchen von der Schlange und der Lilie».

20 «Mein Lebensgang», GA 28, Kapitel 30.

sehen Bewegung, da zu dem ersten entscheidenden Wort im Märchen «Es ist an der Zeit!» - vom «Alten mit der Lampe», jener Gestalt, die alles Geschehen lenkt und leitet, mit gewaltiger Stimme gerufen - sich nun auch dessen zweites Wort zu realisieren begann: «Ein Einzelner hilft nicht, sondern wer sich mit vielen zur rechten Stunde vereinigt». Lehrer und Schüler bedingen sich gegenseitig. In diesem Sinne schrieb Rudolf Steiner, nachdem er im Frühjahr 1902 gebeten worden war, das Amt des Generalsekretärs der in Gründung befindlichen deutschen Sektion zu übernehmen, unmittelbar vor der offiziellen Übernahme einem Repräsentanten der deutschen Theosophen, was er als seine Aufgabe sah: «Ich will auf die Kraft bauen, die es mir ermöglicht, Geistesschüler auf die Bahn der Entwicklung zu bringen. Das wird meine Inaugurationstat allein bedeuten müssen.»²¹ Seitdem ging es mit sich stets steigender Intensität an den Ausbau der Geistes-Wissenschaft im Zusammenhang mit dem Aufbau eines gesellschaftlichen Zusammenschlusses, der gegenüber der großen Öffentlichkeit die notwendige Pflegestätte bilden sollte.

Hatte mit dem Aufsatz über das Goethe-Märchen (1899) nur erst ansatzweise auf das neue Initiations-Prinzip hingewiesen werden können, so wurde das in den aus den beiden ersten vor den Berliner Theosophen gehaltenen Vortragsreihen entstandenen Schriften «Die Mystik im Aufgange des neuzeitlichen Geisteslebens und ihr Verhältnis zur modernen Weltanschauung» (1901, GA 7) und «Das Christentum als mystische Tatsache» (1902, GA 8) klar dokumentiert. Aufgrund seiner Überzeugung, daß die modernen Errungenschaften der Naturwissenschaft die Erhebung zu wahrer Mystik fordern, heißt es im Vorwort zu «Die Mystik ...», daß man sehr wohl ein «treuer Bekenner der naturwissenschaftlichen Weltanschauung» sein und doch «die Wege nach der Seele» aufsuchen kann, welche die richtig verstandene Mystik führt, ja daß man sogar nur dann ein volles Verständnis der Tatsachen in der Natur gewinnen kann, wenn man den Geist im Sinne der wahren Mystik erkennt. - Auch im Vorwort der Schrift «Das Christentum als mystische Tatsache», in der das Christentum aus dem Wesen der Mysterien, d. h. der Einweihung heraus entschlüsselt wird, heißt es: «Keine Zeile möchte ich geschrieben haben, die ich nicht vor einer wirklich sich selbst verstehenden Natur-

21 Vgl. Anmerkung Nr. 16.

erkenntnis rechtfertigen könnte, aber auch keine, die mit der grob-materialistischen Auffassung vieler naturwissenschaftlich Denkender unserer Tage zusammenfällt.»

Im weiteren Verlaufe des Wirkens wurde die Erkenntnis vom Wesen des Christentums, die «mystische Tatsache», immer weiter vertieft und im Zusammenhang mit dem Schulungsweg hervorgehoben: Seit dem Tode Christi auf Golgatha, durch den sich die Christus-Kraft, die vorher nur in geistigen Höhen zu finden war, mit der Erdenentwicklung verbunden hat, lebt in allen Menschenseelen die Kraft, durch welche jede Seele nunmehr selbständig den Weg in die geistige Welt finden kann, während vor diesem Ereignis dies nur möglich gewesen war durch die autoritativen Anweisungen der Lehrer in den Mysterienschulen.

Es ist so dem Ereignis in der Zeitenwende zu verdanken, durch geistige Selbsterziehung zur höheren Erkenntnis kommen zu können. Voraussetzung dazu ist aber, daß der Mensch sich selbst zum Instrument dafür bildet. So wie niemand dem Wasser äußerlich ansehen kann, daß darin Wasserstoff und Sauerstoff enthalten sind, die ganz andere Eigenschaften als das Wasser haben, bevor es nicht vom Chemiker zerlegt wird, so kann auch niemand die wahre Wirklichkeit des Geistig-Seelischen erkennen, bevor nicht der Mensch durch die geistesforscherischen Methoden sein Geistig-Seelisches vom Äußerlich-Leiblichen losgelöst hat, allerdings jetzt in einem innerlichen Seelenprozeß, der sich in den tiefsten Tiefen der Seele vorbereiten muß. (Norrköping, 13. 7. 1914, GA 155). Bis jedoch die dafür notwendigen Anweisungen öffentlich gelehrt werden konnten, bedurfte es noch der Entwicklung der Bewußtseinsseelenkräfte, wie sie seit dem 15./16. Jahrhundert immer stärker in Erscheinung treten. Erst dadurch konnte von einem Geist-schauenden Naturwissenschaftler der Erkenntnis-pfad methodisch erarbeitet und öffentlich gelehrt werden. Für einen in diesem Sinne modernen Geistesforscher ist die Zeit der alten Propheten vorbei. Als «schlichter Forscher» will er einzig aufmerksam machen auf das, was notwendig ist, um in den Tiefen der Menschenseele forschen zu können: «Der Geistesforscher sagt: Ich habe es gefunden; wenn du suchst, findest du es selbst!» Immer mehr und mehr würden sich die Zeiten nähern, wo der Geistesforscher anerkannt werden würde als «schlichter Forscher», so wie der Chemiker, der Biologe als Forscher auf ihrem Gebiete anerkannt werden, nur daß der Geistesfor-

scher auf dem Gebiete forscht, das jeder Menschenseele nahegeht. (Norrköping, 13. 7. 1914, GA 155).

Die Zukunft wird es immer mehr erweisen müssen, daß die Bedeutung von Rudolf Steiners Werk primär in der von ihm pionierhaft für alle gebahnten Methode liegt. Denn eine solche Methode, die es jedermann ermöglicht, sich selbst in unabhängiger und kontrollierbarer Weise von der Realität der geistigen Welt überzeugen zu können, hat es vorher nicht gegeben.

Mit der ersten Einführungsschrift in übersinnliche Welt- und Menschenbestimmung «Theosophie» (1904) wurde im Schlußkapitel «Der Pfad der Erkenntnis» auch zugleich damit begonnen, die Anfangsbedingungen der geisteswissenschaftlichen Erkenntnismethode öffentlich zu beschreiben. In dieser ersten Darstellung wurde vor allem stark akzentuiert, daß für die Ausbildung höherer Erkenntnisfähigkeiten nur vom Denken ausgegangen werden könne, weil das Denken die höchste der Fähigkeiten ist, die der Mensch in der Sinnenwelt hat. Dann begannen unmittelbar darauf in Form von fortlaufenden Aufsätzen die ausführlichen konkreten Schilderungen von «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», deren erster Satz lautet: «In jedem Menschen schlummern Fähigkeiten, durch die er sich Erkenntnisse der höheren Welten erwerben kann.» In weiteren Publikationen, insbesondere dem grundlegenden Werk «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (1910) und in vielen Vorträgen wurden nicht nur immer neue Forschungsergebnisse veröffentlicht, sondern auch der Weg der geistigen Schulung von immer anderen Aspekten aus erläutert.

Welche Bedeutung Rudolf Steiner selbst diesen in voller Öffentlichkeit gegebenen Darstellungen des Schulungsweges beigemessen hat, geht beispielsweise aus folgender Aussage hervor: «In unserer Zeit hat das Prinzip der Einweihung schon insofern eine gewaltige Änderung erfahren, als bis zu einem gewissen Grade, bis zu einer gewissen Stufe hin die Einweihung gleichsam ganz ohne irgendwelche persönliche Anleitung erlangt werden kann dadurch, daß man in der Gegenwart in der Lage ist, die Prinzipien der Einweihung vor der Öffentlichkeit so weit klarzulegen, als dies zum Beispiel in meinem Buche <Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?> geschehen ist. Wer ganz ernsthaft die Erlebnisse durchzumachen versucht, welche in diesem Buche geschildert sind, der kann sehr weit kommen in bezug auf das Prinzip der Einweihung.» (Berlin, 3. 2. 1913, GA 144).

Es wäre jedoch ein Mißverständnis, daraus zu schließen, daß jeder Mensch, der sich für Geisteswissenschaft interessiert, auch eine geistige Schulung beginnen müßte. Hierzu äußerte er einmal in einem persönlichen Brief: «Theosophie ist unserm Zeitalter notwendig. [...] Schlimm aber wäre es, wenn ein jeder Theosoph auch zum okkulten Schüler werden wollte. Das wäre geradeso, wie wenn deswegen, weil *alle* Menschen Kleider brauchen, auch ein jeder müsse Schneider werden.»²² Auch in öffentlichen Publikationen wurde dies ausgesprochen: «Ausdrücklich hinweisen möchte ich darauf, daß keineswegs jeder Mensch ein Geistesforscher zu werden braucht, welcher die Geisteswissenschaft oder Anthroposophie in entsprechender Weise für seine Seele fruchtbringend machen will.»²³ Obwohl es sein großes Anliegen war, Geistesschüler auf die Bahn der Entwicklung zu bringen, so stand doch im Vordergrund die Notwendigkeit, dafür einzutreten, daß durch Verbreitung der geisteswissenschaftlichen Forschungsergebnisse das Wissen von der Realität der geistigen Welt mehr und mehr Gemeingut der Menschheit werde. Er erachtete es aber als unabdingbar, daß dies in einer der Sache angemessenen und nicht in irgendeiner popularisierten Form geschehe. Daher habe er bewußt seinen Schriften einen solchen Charakter aufgeprägt, der es notwendig macht, sich ihren Inhalt durch rechte Gedankenanstrengung anzueignen. In dieser Gedankenanstrengung liege nämlich bereits der Anfang der Geistes-schulung.²⁴ In einem anderen Zusammenhang findet sich sogar die Bemerkung: «Nicht aus einem äußeren Grund trage ich Theosophie vor, sondern weil dies die erste Stufe der rosenkreuzerischen Einweihung ist.» (München, 6. 6. 1907, GA 99). Unter «rosenkreuzerisch» wollte er aber kein historisierendes, sondern ein lebendig weiterentwickeltes Rosenkreuzertum verstanden wissen. Deshalb dürfe auch das, was in der Schrift «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» als «der geeignetste Weg» hinauf in die geistigen Sphären gezeigt ist, nicht ohne weiteres mit dem verwechselt werden, was man als Rosenkreuzerweg bezeichnen kann. «Unsere Strömung», die ein

22 Brief vom 20. 9. 1907 in «Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten Abteilung der Esoterischen Schule 1904-1914», GA 264.

23 «Das menschliche Leben vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft (Anthroposophie)» in «Philosophie und Anthroposophie», GA 35.

24 «Die Geheimwissenschaft im Umriß», GA 13, Vorrede zur 16.-20. Auflage.

viel weiteres Gebiet als das der Rosenkreuzer umfaßt, müsse schlechthin als «die Geisteswissenschaft von heute», als «die anthroposophisch orientierte Geisteswissenschaft vom 20. Jahrhundert» bezeichnet werden. (Karlsruhe, 6. 10. 1911, GA 131).

Nachdem durch eine jahrelange unermüdliche Vortragstätigkeit in ganz Europa die Geisteswissenschaft eine gewisse Verbreitung gefunden hatte, konnte darangegangen werden, die Forschungsmethode nunmehr auch genauer in den Gedankenformen der Erkenntnis-Wissenschaft darzustellen. In dem zu Beginn des Jahres 1910 erschienenen Werk «Die Geheimwissenschaft im Umriß» mit den beiden Hauptkapiteln «Die Weltentwicklung und der Mensch» und «Die Erkenntnis der höheren Welten» wird darauf hingewiesen, daß das Studium der geisteswissenschaftlichen Mitteilungen ein sicherer Weg ist, der in das sinnlichkeitsfreie Denken führt, daß es aber noch einen anderen Weg gibt, «welcher sicherer und vor allem genauer, dafür aber für viele Menschen schwieriger ist», nämlich der Weg, wie er in den erkenntnistheoretischen Schriften, insbesondere in «Die Philosophie der Freiheit» dargestellt ist. Obwohl in diese Schriften nichts an Mitteilungen der Geisteswissenschaft selbst aufgenommen wurde, so sei doch gezeigt, daß das reine, nur in sich arbeitende Denken Aufschlüsse gewinnen kann über die Welt, das Leben und den Menschen: «Es stehen diese Schriften auf einer sehr wichtigen Zwischenstufe zwischen dem Erkennen der Sinnenwelt und dem der geistigen Welt. Sie bieten dasjenige, was das Denken gewinnen kann, wenn es sich erhebt über die sinnliche Beobachtung, aber noch den Eingang vermeidet in die Geistesforschung. Wer diese Schriften auf seine ganze Seele wirken läßt, der steht schon in der geistigen Welt; nur daß sich diese ihm als Gedankenwelt gibt. Wer sich in der Lage fühlt, solch eine Zwischenstufe auf sich wirken zu lassen, der geht einen sicheren Weg; und er kann sich dadurch ein Gefühl gegenüber der höheren Welt erringen, das für alle Folgezeit ihm die schönsten Früchte tragen wird.»²⁵

Mit diesem Hinweis auf die erkenntnistheoretischen Schriften als Zwischenstufe zwischen dem Erkennen der Sinnenwelt und dem der geistigen Welt wird gewissermaßen übergeleitet zu der von nun an einsetzenden auch erkenntnistheoretischen Beschreibung der dreistufigen - imaginativen, inspirativen und intuitiven - Erkenntnismetho-

25 A. a. O., Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten».

de. Im April 1911 wurde auf dem schon erwähnten Philosophenkongreß in Bologna über die «Psychologischen Grundlagen und die erkenntnistheoretische Stellung der Theosophie» vorgetragen.²⁶ In den nachfolgenden Schriften «Die Rätsel der Philosophie» mit dem Schlußkapitel «Ausblick auf eine Anthroposophie» (1914), «Vom Menschenrätsel» (1916), «Von Seelenrätseln» (1917) wurde die erkenntnistheoretische und philosophische Begründung anthroposophischer Geistesforschung weiter ausgebaut. Dazu gehören auch mehrere in den Jahren 1916-1918 veröffentlichte grundsätzliche Aufsätze (alle in GA 35), sowie die 1922 in der Wochenschrift «Das Goetheanum» erschienenen Autoreferate eines am Goetheanum gehaltenen Zyklus von zehn Vorträgen, die in ihrer konzentrierten Formulierung der Erkenntnistheorie und der durch sie gewonnenen Welt- und Menschenkenntnis besonders prägnant sind.²⁷ Im Jahre 1923 folgten noch vier weitere Aufsätze «Vom Seelenleben».²⁸ Darauf hinschauend betonte er mehrfach, daß ein völlig organisches Fortschreiten gedacht werden muß von den erkenntnistheoretischen Grundanschauungen der Schriften «Wahrheit und Wissenschaft» und «Philosophie der Freiheit» zu dem Inhalte der Geisteswissenschaft oder «Anthroposophie».

Aber nicht nur durch Publikationen, sondern auch durch öffentliche Veranstaltungen - Kongresse, Hochschulkurse u. a. - wurde dargelegt, wie die verschiedenen Wissenschaften durch geisteswissenschaftliche Erkenntnisse befruchtet werden können und wie die Methode geartet ist, durch die sie gewonnen werden. Beim ersten Hochschulkurs am Goetheanum (im Vortrag Dornach, 3.10.1920, in «Grenzen der Naturerkenntnis», GA 322) wurde wiederum, wie schon 1910 in der «Geheimwissenschaft im Umriß», auf die zwei verschiedenen Formen für die Darstellung des Erkenntnisweges hingewiesen: «In meinem Buche <Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?> ist zwar durchaus ein sicherer Weg in die übersinnlichen Gebiete hinein charakterisiert, aber er ist so charakterisiert, daß er gewissermaßen für jedermann taugt, daß er vor allen Dingen für diejenigen taugt, welche nicht durch ein

26 Autoreferat in «Philosophie und Anthroposophie», GA 35.

27 «Kosmologie, Religion und Philosophie», GA 25.

28 Enthalten in «Der Goetheanum-Gedanke inmitten der Kulturkrise der Gegenwart», GA 36.

eigentliches wissenschaftliches Leben hindurchgegangen sind.» Für jemanden aber, der den Erkenntnisweg als Wissenschaftler gehen wolle, müsse er voraussetzen das Verfolgen dessen, was in seiner «Philosophie der Freiheit» als reines Denken dargestellt ist, um von da aus über den anderen Pol der Erkenntnis, die Wahrnehmung, den Weg in die Imagination hinein zu erreichen, den er als den für das Abendland richtigen werten müsse. Die Übungen, die dazu angegeben wurden, sind ihrem Wesen nach jedoch die gleichen wie diejenigen in «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» oder wie diejenigen in dem vorliegenden Band. Sie beruhen alle auf einem meditativen Sich-Einleben in symbolische, sinnbildliche Vorstellungen, wie sie auch in dem Vortrag auf dem Philosophenkongreß in Bologna 1911 beschrieben worden sind. (Siehe S. 469 des vorliegenden Bandes.)

Was für Rudolf Steiner vom Anfang seines Wirkens an klar gewesen war, daß es um des gesamten Kulturfortschrittes willen notwendig ist, echte Geist-Erkenntnis in die offiziellen Wissenschaften einzubeziehen, hatte ihn und seine Mitarbeiter in den schweren Jahren nach dem Ersten Weltkrieg dazu veranlaßt, durch solche freien Hochschulkurse bei wissenschaftlich Geschulten Interesse und Verständnis für die Wissenschaft des Geistes und deren Methode zu erwecken. In Worten, die bewegend wirken können, weil sie heute noch weitgehend zutreffen, äußerte er in einem dieser freien Hochschulkurse über seine dahingehenden Bemühungen, daß, wenn er zurückschaue auf die Art und Weise, wie er seit jetzt wirklich mehr als zwanzig Jahren versucht habe, der Welt auseinanderzusetzen, wie der Geistesforscher zu seinen Resultaten kommt, dann dürfe er wohl sagen: «Wenn es meinerseits noch nicht *mehr* gelungen ist, Widerhall zu finden mit dieser anthroposophisch orientierten Geisteswissenschaft in der Welt, wenn es immer wieder und wiederum notwendig geworden ist, für diejenigen zu sprechen, die weniger auf die Einzelheiten eingehen können, weil sie nicht wissenschaftlich geschult sind, und wenn es wenig möglich gewesen ist, für die wissenschaftlich Geschulten zu sprechen, so liegt es, wie die Erfahrung gezeigt hat, im wesentlichen an diesen wissenschaftlich Geschulten. Sie haben bisher nur in sehr mäßiger Weise dasjenige hören wollen, was der Geistesforscher über seine Wege zu sagen hat. Hoffen wir, daß das für die Zukunft anders werden kann. Denn es ist durchaus notwendig, daß wir durch tiefere Kräfte zu einem Aufstiege kommen als durch diejenigen, die ja deutlich zeigen, daß sie das nicht vermögen, weil sie uns im

Grunde genommen doch in einen Niedergang unserer Kultur hineingeführt haben.» (Stuttgart, 18. 3. 1921, GA 324).

III.

Zu den internen (esoterischen) Darstellungen

Ich habe kein anderes Bestreben als dieses: Was mir möglich ist, in übersinnlichen Welten zu erforschen, in Erkenntnisform mit dem rechten Verantwortungssinn vor der heutigen Wissenschaft, der gegenwärtigen Menschheit mitzuteilen. Ich bringe vor, wovon ich mir sagen darf, daß es entweder überhaupt der gegenwärtigen Menschheit bei ihrem geistigen Reifezustand angemessen ist; oder einiges andere, wofür sich einzelne Menschengruppen in einer (esoterischen) Vorschulung die Reife erst erwerben. (Oktober 1924)²⁹

Wenn Rudolf Steiner, Exoteriker par excellence, auch als esoterischer Lehrer wirkte, so keineswegs, um der Öffentlichkeit irgendwelche geistigen Wahrheiten vorzuenthalten. Das Esoterische, wie er es vertrat, war für ihn vielmehr nur eine spezielle Ausdrucksform für dasjenige, was sich als das eigentlich okkulte Leben im letzten Grunde überhaupt nicht in Worten aussprechen läßt, sondern erlebt werden muß. Wenn gleichwohl davon gesprochen wird, um die Wege zu diesem Erleben-Können zu weisen und zu erleichtern, so hängt die Art, wie es geschehen kann, weitgehend von der Formulierungsmöglichkeit ab: «Man sagt es einmal exoterisch, einmal esoterisch und wenn man exoterisch und esoterisch spricht, so sind das gleichsam zwei verschiedene Dialekte einer unaussprechbaren Sprache.» (Dornach, 18. 10. 1915, GA 254). Das heißt: «Es gibt keine absolute Grenze zwischen exoterisch und esoterisch, sondern das eine fließt in das andere über» (Stuttgart, 12. 6. 1921, GA 342), denn: «In dem Augenblick, wo wir eine Ausdrucksform für das innere Wesen einer Sache

29 «Anspruchslose aphoristische Bemerkungen über das Buch <Reformation oder Anthroposophie?>» (von Edmund Ernst) in GA 36.

gefunden haben, haben wir das Esoterische exoterisch gemacht. Niemals kann also das Esoterische anders mitgeteilt werden als in exoterischer Form.»³⁰

Auf die objektive Schwierigkeit, die es für das Umsetzen von spirituell Geschautem in die Gedankensprache der modernen Zeit gibt, wurde im Verlaufe der Jahre mehrfach hingewiesen. Beispielsweise wie folgt:

«Wenn wir mit den großen Weistümern, die sich uns in unserer Seele enthüllen, an die Sprache herantreten und in Worte gießen wollen, was sich uns innerlich enthüllt, dann entsteht ein Kampf gegen dieses so schwache Instrument der Sprache, das wirklich in gewisser Beziehung ungeheuer unzulänglich ist.» (Bern, 2. 9. 1910, GA 123).

Weshalb das Umsetzen einen so «harten inneren Kampf» bedeutet, wird in dem kleinen Aufsatz «Sprache und Sprachgeist» (1922)³¹ damit begründet, daß die Seele, die aus dem bloß begrifflichen Denken zum wesensoffenbarenden Schauen vordringt, den Sprachgeist in seiner lebendigen Kraft entdeckt:

«Wer in dieser Art schaut, der entfernt sich in seinem Schauen von dem, was durch die Sprache ausdrückbar ist. Sein Schauen findet zunächst nicht den Weg zu den Lippen. Greift er zu Worten, so hat er sogleich die Empfindung, daß der Inhalt seiner Schauung etwas anderes wird. Will er nun doch von seinen Schauungen Mitteilung machen, so beginnt sein Kampf mit der Sprache. Er sucht alles mögliche innerhalb des Sprachlichen zu verwenden, um ein Bild dessen zu gestalten, was er schaut. Von Lautanklängen zu Satzwendungen sucht er überall im Bereich des Sprachlichen. Er kämpft einen harten inneren Kampf. Er muß sich sagen: die Sprache hat etwas Eigenwilliges. Sie drückt schon für sich alles mögliche aus; auch du mußt dich an ihren Eigenwillen hingeben, damit sie aufnehme, was du schaust. Will man das geistig Erschaute in die Sprache gießen, so stößt man eben nicht auf ein unbestimmtes wachsartiges Element, das man beliebig formen kann, sondern man stößt auf einen lebendigen Geist, auf den Geist der Sprache. Wenn man auf diese Art redlich kämpft, so kann der Kampf den besten, den schönsten Ausgang nehmen. Es kommt ein Augenblick, wo man fühlt: der Sprachgeist nimmt das Geschaute auf. Die Worte und Wendungen, auf

30 Siehe «Beiträge ...», Nr. 51/52, Michaeli 1975, S. 35.

31 Enthalten in GA 36.

die man kommt, nehmen selbst etwas Geistiges an; sie hören auf, zu <bedeuten>, was sie gewöhnlich bedeuten und schlüpfen in das Geschau- te hinein. - Da tritt etwas ein wie ein lebendiger Verkehr mit dem Sprachgeiste. Es nimmt die Sprache einen persönlichen Charakter an; man setzt sich mit ihr auseinander wie mit einem andern Menschen.»

Bedenkt man die Fülle der im Verlaufe von über zwei Jahrzehnten mitgeteilten Forschungsergebnisse, so kann an diesen Aussagen er- messen werden, welche geistige Leistung erbracht werden mußte, um die erforschten übersinnlichen Tatsachen in die moderne Gedanken- sprache umzusetzen. Es war dies aber unbedingt notwendig, um sie öffentlich mitteilen zu können, da sie nur in dieser Form von dem gewöhnlichen Bewußtsein in voller Freiheit angenommen, bezweifelt oder auch abgelehnt werden können. Anders hingegen liegen die Be- dingungen für Darstellungen von geistigen Tatsachen, die entweder überhaupt nicht oder auch nur zu bestimmten Zeiten noch nicht «in Ideenform geoffenbart werden können».³² Dazu bedurfte es eines Kreises von Menschen, die aus dem Exoterischen in das Esoterische hineingehen wollen. Das heißt, es brauchte Menschen, die bereit wa- ren, die Verpflichtung auf sich zu nehmen, mit den mitgeteilten Wahr- heiten so verantwortungsvoll umzugehen, wie es deren Wesen ange- messen ist. Darauf ist gewiesen, wenn es heißt, daß sich für gewisse Mitteilungen «einzelne Menschengruppen in einer (esoterischen) Vor- schulung die Reife» dafür erwerben sollten.³³

An der Geschichte solcher von Rudolf Steiner esoterisch unterrich- teter Gruppen läßt sich ablesen, daß er in dieser Beziehung manche Enttäuschung hinnehmen mußte und dadurch im Verlaufe der Zeit auch hier die Tendenz zum Exoterischen immer stärker wurde.

Die erste Menschengruppe für eine solche esoterische Vorschulung bildete die Esoterische Schule.³⁴ Deren Einrichtung ging zeitlich paral-

32 Aufsatz «Die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft. I.» (Dornach, 20. 1. 1924) in GA 260a.

33 Vgl. Nr. 29.

34 Die Schule bestand von 1904 bis zum Ausbruch des Ersten Weltkrieges im Som- mer 1914. Anfänglich bildete sie administrativ eine Abteilung der damals von Annie Besant geleiteten Esoteric School of Theosophy der Theosophical Society. Als Annie Besant 1907 die Präsidentschaft der T. S. anstrebte und esoterische Dinge für ihre Agitation verwendete, löste Rudolf Steiner in Übereinkunft mit ihr auf dem Münchner Kongreß auch diesen administrativen Zusammenhang. Nähe- res darüber siehe in GA 264.

lel mit dem, was mit der öffentlichen Darstellung des Schulungsweges in der Schrift «Theosophie», in den Aufsätzen «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» und «Die Stufen der höheren Erkenntnis» in den Jahren 1904/05 eingeleitet worden war. In der Esoterischen Schule sollte das Anliegen, «Geistesschüler auf die Bahn der Entwicklung zu bringen», konkret angegangen werden. Doch war eine solche Schule auch schon deshalb notwendig, weil in der ganzen Kultursituation im Beginne des Jahrhunderts es völlig klar war, daß ohne einen Grundstock von Menschen, die eine spirituelle Entwicklung zum Leitmotiv ihres Lebens machen wollen, die geisteswissenschaftliche Lehre eben doch nur «halbtauben Ohren» gepredigt würde.³⁵

Die anfänglich sehr kleine Anzahl von esoterischen Schülern machte es möglich, daß sie in ihren Bemühungen persönlich beraten werden konnten, nach Rudolf Steiners Prinzip, daß es keine Entwicklung an sich, sondern nur individuelle Entwicklungsprozesse gibt: «Es gibt nur die Entwicklung des einen oder des anderen oder des dritten, des vierten oder des tausendsten Menschen.» (Berlin, 31. 10. 1910, GA 125). Schulungsanweisungen in öffentlichen Schriften aber, da diese ja für alle Menschen gelten sollen, müssen einen allgemeinen Charakter haben. Das Problem, wie auch individuelle Entwicklungsprozesse in einer beispielhaften Form dargestellt werden können, wurde von ihm auf künstlerischem Wege mit seinen in den Jahren 1910 bis 1913 entstandenen vier Mysteriendramen gelöst. Nachdem das erste - «Die Pforte der Einweihung. Ein Rosenkreuzermysterium», für das von den Bildern des Goethe-Märchens ausgegangen wurde - uraufgeführt worden war, äußerte er zu dieser zweifachen Art, den Schulungsweg darzustellen: «Liegt in der Schrift <Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?> gewissermaßen der Anfang des Entwicklungsgeheimnisses eines jeden Menschen, so liegt in dem Rosenkreuzermysterium das Entwicklungsgeheimnis eines einzelnen Menschen, des Johannes Thomasius.» Während die Darstellungen in den Schriften «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» und «Die Geheimwissenschaft im Umriß», weil sie auf jede menschliche Individualität anwendbar sein sollen, bei «aller Konkretheit dennoch einen abstrakten, einen halb theoretischen Charakter» haben müßten, könne die Darstellung im Drama «im Grun-

35 Brief vom 16. 4. 1903 an Marie von Sivers in «Rudolf Steiner/Marie Steiner, Briefwechsel und Dokumente 1901-1925». GA 262.

de genommen viel intensiver, lebensrealer und wirklicher, weil viel individueller» sein. Er war sogar überzeugt, daß er über viele Dinge, die es «auf dem Gebiet des Esoterischen, des Okkulten» gibt, nicht mehr zu sprechen brauchte, wenn alles das, was in dem Rosenkreuzermysterium liegt, «auf die Seelen der lieben Freunde und mancher anderer Menschen» wirken würde. (Berlin, 31. 10. 1910, GA 125).

Als es nach dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges im Sommer 1914 geboten war, die Esoterische Schule einzustellen, weil unter den Kriegsverhältnissen geschlossene Versammlungen fragwürdig geworden wären, wurde er gleichwohl weiterhin um persönliche esoterische Beratung gebeten. Er kam diesen Wünschen in vielen Privatgesprächen nach, obwohl er damals schon die Auffassung vertrat, daß solche privaten Beratungen nicht mehr nötig seien, weil inzwischen genügend Schulungsmaterial gedruckt vorliege. Er hatte das schon in der mit 7. September 1914 datierten Vorrede zur 5. Buchausgabe von «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» betont: «Ich mußte damals [1904/05, als die Aufsätze geschrieben wurden, aus denen das Buch zusammengesetzt ist] von vielem, das in dem Buche noch nicht geschildert wurde, sagen, es könne durch <mündliche Mitteilung> erfahren werden. Gegenwärtig ist nun *vieles* von dem veröffentlicht, was mit solchen Hinweisen gemeint war. Es waren aber diese Hinweise, die irrtümliche Meinungen bei den Lesern vielleicht nicht völlig ausschlossen. Man könnte etwa in dem persönlichen Verhältnis zu diesem oder jenem Lehrer bei dem nach Geistesschulung Strebenden etwas viel Wesentlicheres sehen, als gesehen werden soll. Ich hoffe, daß es mir gelungen ist, in dieser neuen Auflage durch die Art der Darstellung mancher Einzelheiten schärfer zu betonen, wie es bei dem, der Geistesschulung sucht, im Sinne der gegenwärtigen geistigen Bedingungen, viel mehr auf ein völlig unmittelbares Verhältnis zur objektiven Geistwelt als auf ein Verhältnis zur Persönlichkeit eines Lehrers ankommt. Dieser wird auch in der Geistesschulung immer mehr die Stellung nur eines solchen Helfers annehmen, die der Lehrende, gemäß den neueren Anschauungen, in irgendeinem anderen Wissenszweige innehat.»

Nachdrücklich mußte er dies im Frühsommer 1917 innerhalb der Anthroposophischen Gesellschaft geltend machen, als er seitens ehemaliger Mitglieder in einer öffentlichen Zeitschrift beschuldigt worden war, die von ihm gegebenen Übungen seien schädlich.³⁶ Damals lehnte er es kategorisch ab, weiterhin in Privatgesprächen esoterische

Ratschläge zu geben. Künftig müsse alles im vollsten Lichte der Öffentlichkeit geschehen. Es läge genügend Schulungsmaterial vor; man sollte doch nur «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» lesen. Er werde sehr bald beweisen, daß Privatgespräche solcher Art für den Betrieb des esoterischen Lebens gar nicht mehr notwendig seien: «In kurzer Zeit sollen Sie einen vollständigen Ersatz haben.»³⁷ Dazu kam es allerdings erst nach sieben Jahren, als die esoterische Schule als «Freie Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum» völlig neu eingerichtet wurde.

Die damals innerhalb der Anthroposophischen Gesellschaft bekundete Absicht, künftig auch die esoterische Lehrweise dem Bestreben der Zeit nach voller Öffentlichkeit anzupassen, führte offensichtlich dazu, daß bald darauf auch in einem öffentlich gehaltenen Vortrag (Basel, 19.10. 1917, GA 72) mehrmals betont wurde, daß Anthroposophie ganz und gar mit dem Geist der Zeit, der nach voller Öffentlichkeit strebt, leben wolle. Und es wurde hinzugefügt: Wenn heute (1917) manches noch den «Schein der alten Einrichtungen»³⁸ habe, so nur insofern, als gewisse Vorbereitungen notwendig sind, wenn man Späteres begreifen will. - In innerer Folgerichtigkeit dazu wurde in der bald darauf (Mai 1918) erschienenen 8. Buchausgabe von «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» noch einmal wie schon in der Vorrede zur Ausgabe von 1914 betont: «Wenn gesagt ist: der Geheimschüler bedürfe der persönlichen Anweisung, so fasse man dies doch so auf, daß das Buch selbst eine solche persönliche Anweisung ist.» Und der zwei Monate darauf, im Juli 1918, veröffentlichte Aufsatz «Frühere Geheimhaltung und jetzige Veröffentlichung ...»³⁹ schließt mit den Worten: «Wir leben in einem Zeitalter, in dem übersinnliche Erkenntnis nicht mehr ein Geheimgut Weniger bleiben kann, in dem sie Gemeingut aller derjenigen werden muß, denen der Sinn des Lebens in diesem Zeitalter als Bedürfnis ihres Seelendaseins sich regt. Dieses Bedürfnis ist gegenwärtig schon in den unbewußten Seelenuntergründen der Menschen in viel weiterer Verbreitung wirksam, als manche ahnen.

36 «Psychische Studien» XLIV. Jg., Leipzig 1917.

37 Vorträge Stuttgart, 11. und 13. 5. 1917 in GA 174b; München, 19. 5. 1917 in GA 174a; Leipzig, 10. 6. 1917 (noch nicht in der GA).

38 Diese Bemerkung dürfte sich auf gewisse Relikte in der Gesellschaftsführung aus der theosophischen Zeit beziehen.

39 In «Philosophie und Anthroposophie», GA 35.

Es wird immer mehr zur Forderung nach einer Gleichbehandlung des übersinnlichen Erkennens mit dem Naturerkennen werden.»

Als dann im Verlaufe der Jahre 1923/24 Rudolf Steiner daranging, die ganze anthroposophische Bewegung im Sinne des notwendigen Öffentlichkeitscharakters neu zu ordnen, und er die früher nur für Mitglieder erhältlich gewesenen Manuskriptdrucke seiner innerhalb der Gesellschaft gehaltenen Vorträge für die Öffentlichkeit freigab, sollte auch die esoterische Schule in diesem Sinne neu eingerichtet werden. Als «Freie Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum» sollte sie zur ersten öffentlichen esoterischen Schule werden; denn «Geheimgesellschaften sind heute nicht möglich, die heutige Zeit verlangt etwas anderes», und es werde dafür gesorgt werden, «daß man immer wissen wird im weitesten Umfang, was sie tut.» (Dornach, 30. 1. 1924, GA 260a). Der einzige und selbstverständliche Vorbehalt war, wie er auch im öffentlichen Schulwesen gilt, daß niemand zu einer höheren Stufe zugelassen wird, bevor er nicht die niedrigeren kennt. In diesem Sinne sollte in der Anthroposophischen Gesellschaft die Geisteswissenschaft in Ideenform gepflegt werden, weil im modernen Sinne der Mensch die geistige Welt am besten erst in Ideenform kennenlernen sollte. In den drei Klassen der «Freien Hochschule für Geisteswissenschaft» sollten die Teilnehmer stufenweise hinaufgeleitet werden auch in die Gebiete der geistigen Welt, die «nicht durch Ideenform» geoffenbart werden können: «Bei ihnen tritt die Notwendigkeit ein, Ausdrucksmittel für Imaginationen, Inspirationen und Intuitionen zu finden».⁴⁰

Allerdings konnte von den geplanten drei esoterischen Klassen infolge des schon eineinhalb Jahre später eingetretenen Todes Rudolf Steiners nur die erste eingerichtet werden, und davon auch nur «deren erster Abschnitt», wie er in der letzten, der 19. Stunde der Dornacher Klassenstunden bemerkte. Dort erfolgten die esoterischen Unterweisungen nun nicht mehr wie in der früheren esoterischen Schule gegliedert in persönliche Übungen und in für alle gehaltene Vorträge, sondern in Form eines für alle gleich geltenden Lehrganges in Meditationsprüchen und deren Erläuterungen. (GA 270/ I-IV). Wie sich Rudolf Steiner einmal über diese beiden Lehrweisen geäußert hat, findet sich in dem vorliegenden Band auf Seite 514.

40 Aufsatz «Die Freie Hochschule I.» (Dornach, 20. 1. 1924) in GA 260a.

IV.

Zu den esoterischen Übungen

Das Ziel der Versenkung (Meditation) in die symbolischen Vorstellungen und Empfindungen ist, genau gesprochen, die Heranbildung der höheren Wahrnehmungsorgane innerhalb des astralischen Leibes des Menschen. Sie werden aus der Substanz dieses astralischen Leibes heraus zunächst geschaffen. («Die Geheimwissenschaft im Umriss»)

Um in höheren Welten wahrnehmen zu können, bedarf es ebenso wie in der physischen Welt gesund entwickelter Wahrnehmungsorgane. Deren sachgemäße sorgfältige Ausbildung ist darum seit jeher das Grundanliegen jeder wahren Geheimschulung. Auch alle von Rudolf Steiner gegebenen Übungen sind zur Erreichung dieses Zieles bestimmt. Es ist dies im Gesamtwerk vielfach dargestellt; grundlegend vor allem in der Schrift «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?». Dort ist auch erläutert, was durch die Übungen bewirkt wird; denn «es gehört zu den Grundsätzen wahrer Geheimwissenschaft, daß derjenige, welcher sich ihr widmet, dies mit vollem Bewußtsein tue. Er soll nichts vornehmen, nichts üben, wovon er nicht weiß, was es für eine Wirkung hat. Ein Geheimlehrer, der jemand einen Rat oder eine Anweisung gibt, wird immer zugleich sagen, was durch die Befolgung in Leib, Seele oder Geist desjenigen eintritt, der nach höherer Erkenntnis strebt.»

Inwiefern nun durch die Übungen das erste Erfordernis der geisteswissenschaftlichen Schulungsmethode, die Ausbildung von Wahrnehmungsorganen des astralischen Leibes, bewirkt werden kann, wird mehrmals so begründet: Der Mensch ist während seines Tageslebens völlig den auf seine Sinne und seinen Verstand wirkenden Eindrücken der Außenwelt hingegeben. Ebenso der astralische Leib, da er im Wachzustand ganz in den physischen Leib untergetaucht ist. Selbst wenn er beim Einschlafen aus dem physischen Körper herausgeht, bleibt er unter der Nachwirkung dieser Kräfte; er folgt der Elastizität des physischen Leibes, nicht seiner eigenen, und wird so verhindert, seine eigenen Organe auszubilden. Soll das anders werden, muß während des Tagwachens mit dem physischen Leib etwas «ganz Spezifi-

sches» vorgenommen werden, damit sich das in den astralischen Leib eindrücken und in der Nacht entsprechend nachwirken kann. Dazu muß das innere Leben in der durch eine methodische Schulung vorgeschriebenen Art in die Hand genommen werden: «Man nennt das Meditation, Konzentration oder Kontemplation. Das sind Übungen, die ebenso streng vorgeschrieben sind in den entsprechenden Schulen wie in den Laboratorien das Mikroskopieren usw.» Die Art der Übungen beruhe darauf, daß die Lehrer der Methoden «all das Wissen» über die Wirkung der Übungen anwenden, das seit Jahrtausenden des Menschenlebens erprobt worden ist; sie wissen, daß diese Übungen so intensiv wirken, daß der astralische Leib, wenn er während des Schlafes aus dem physischen Leib herausgeht, sich von dessen Nachwirkungen freimachen und sich seine eigene Form geben kann, d.h. die zum höheren Wahrnehmen notwendigen Organe allmählich herausbilden kann. Werden jedoch falsche Übungen gemacht, dann werden «widernatürliche Formen» in den astralischen Leib hineingebaut, die dem großen Weltganzen widersprechen. Daher übernehme derjenige, der solche Übungen gibt, eine große Verantwortung. (Hamburg, 30. und 31. 5. 1908, GA 103; Nürnberg 18. und 19. 6. 1908, GA 104; München, 24. 8. 1909, GA 113).

Darin dürfte einer der wesentlichen Gründe liegen, warum nachdrücklich immer wieder darauf hingewiesen wird, daß für den modernen abendländischen Menschen die geisteswissenschaftliche Methode die angemessene ist. Denn wenn auch die Übungen im Grunde genommen in bezug auf ihre Bedeutung für den Menschen bei allen Einweihungsschulen dieselben sind, so waren sie doch in den vorchristlichen Zeiten mehr auf die Schulung der Denkkräfte, in den nachchristlichen Zeiten mehr auf die Schulung der Gemütskräfte gerichtet gewesen; seit dem 14. Jahrhundert wurde, bedingt durch die veränderten Zeitverhältnisse, in den sogenannten Rosenkreuzerschulen eine «besondere Art der Willenskultur, der Willensübungen» eingeführt. (Nürnberg, 19. 6. 1908, GA 104).

Mit diesen Unterschieden und dem verschieden gearteten Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler werden die drei Haupttypen von Einweihungsmethoden charakterisiert, die sich im Verlaufe der nachatlantischen Zeit herausgebildet haben: die altorientalische Yoga-Methode, die christlich-agnostische und die christlich-rosenkreuzerische, d. h. deren Fortbildung als geisteswissenschaftliche Methode.

Bevor es jedoch zu diesen Darstellungen kam, wurde zuerst noch klargestellt, daß es nicht nur die orientalische Schulungsmethode gibt, von der in der damaligen Theosophischen Gesellschaft allein die Rede war. Diese Klarstellung erfolgte sogleich öffentlich. In der Zeitschrift «Luzifer-Gnosis» (Mai 1905) heißt es in der Besprechung der damals erschienenen deutschen Übersetzung von Annie Besants Vorträgen «Der Pfad der Jüngerschaft» nach einer sehr positiven Wertung, daß jedoch nicht unausgesprochen bleiben dürfe, daß diese Ausführungen für das indische Volk richtig sind. Zwar sei die Wahrheit eine «Einige» und der höchste Gipfel der Erkenntnis und des Lebens für alle Zeiten und alle Völker auch ein «Einiger», dennoch dürfe man nicht glauben, daß der Pfad der Jüngerschaft seiner Form nach derselbe sein könne für den Menschen des gegenwärtigen Europa wie für den Inder: «Das Wesen bleibt dasselbe; die Formen ändern sich auf diesem Gebiete. Deshalb muß es nur naturgemäß gefunden werden, daß in den Artikeln dieser Zeitschrift <Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?> manches anders gesagt ist, als man es in den für das indische Volk gehaltenen Vorträgen Annie Besants angegeben findet. Der Weg, der in dieser Zeitschrift geschildert wird, ist derjenige, welcher in Anpassung an das Leben im Abendlande, an die Entwicklungsstufe des europäischen Menschen, als der richtige sich herausgebildet hat in den Geheimschulen Europas seit dem 14. Jahrhundert. Und der Europäer kann nur Erfolg haben, wenn er diesen ihm durch seine eigenen Geheimlehrer vorgezeichneten Weg wandelt.» Damit solle aber nicht gesagt sein, daß es für die Europäer unnütz wäre, dasjenige kennenzulernen, was für Indien das Angemessene ist: «Die Stufe, auf welcher der Europäer steht, ist gerade diejenige, die ihm notwendig macht, alles verstandesmäßig kennenzulernen. Der Verstand muß, um vorwärts zu kommen, vergleichen und das Eigene an dem Fernerliegenden messen. Er muß hinhorchen auf das, was den Menschenbrüdern im fernen Osten zu ihrem Heile gesagt wird. Deshalb, nicht weil in Europa dasselbe gemacht werden könnte, hat man solche Bücher wie das vorliegende mit Befriedigung zu begrüßen.» (GA 34).

Kurze Zeit darauf wurde in derselben Zeitschrift innerhalb der Aufsätze «Die Stufen der höheren Erkenntnis» (GA 12) damit begonnen, zu beschreiben, daß es drei mögliche Einweihungsmethoden gebe: die altorientalische Yoga-, die christlich-agnostische und die rosenkreuzerische Methode. In der Fortsetzung sollte «genau geschildert

werden», wodurch sich diese drei Methoden voneinander unterscheiden und unter welchen Umständen «die eine oder andere Person als Geheimschüler dazu kommen kann, auch gegenwärtig im modernen Europa, nicht den rosenkreuzerischen Weg zu gehen, sondern den orientalischen oder den älteren christlichen, obgleich der rosenkreuzerische gegenwärtig der natürlichste ist». Dieser sei nicht nur ebenso christlich wie der ältere christliche Weg, sondern könne darüber hinaus von Menschen gegangen werden, die «auf der vollen Höhe moderner wissenschaftlicher Weltanschauung zu stehen vermeinen». - Zu der dort angekündigten genauen Schilderung ist es aber nicht mehr gekommen, weil die Zeitschrift durch Überlastung Rudolf Steiners eingestellt werden mußte. Jedoch wurden von da an in den Vorträgen für Theosophen immer wieder Darstellungen der Stufen der drei Methoden gegeben. (Siehe zum Beispiel in dem Stuttgarter Vortragszyklus vom August 1906 «Vor dem Tore der Theosophie», GA 95).

V.

Zu den Meditationssprüchen - Herzstück der esoterischen Übungen

Man müßte viele Bücher schreiben, wollte man den ganzen Sinn dieser Sprüche ausschöpfen, denn darinnen ist nicht nur jedes Wort bedeutungsvoll, sondern auch die Symmetrie der Worte, die Art, wie sie verteilt sind, die Steigerungen, die darinnen liegen und noch vieles andere, so daß nur langes geduldiges Hingeben an die Sache das Darinnenliegende ausschöpfen kann.⁴¹

Da die geisteswissenschaftliche Methode für die Ausbildung der astralischen Wahrnehmungsorgane von der Imagination ausgeht, bedingt dies, sich möglichst viel sinnbildlichen Vorstellungen hinzugeben. Es brauchen jedoch nicht nur solche zu sein, die man als Bilder innerlich vor Augen hat, sondern es können auch Worte sein, in denen tiefe Weltenwahrheiten zusammengedrängt werden. (Wien, 28.3.1910, GA 119).

41 «Bilder okkultur Siegel und Säulen. Der Münchner Kongreß Pfingsten 1907 und seine Auswirkungen», GA 284, Ausgabe 1993, S. 40.

Was durch Rudolf Steiner so an Weltenwahrheiten immer wieder neu zu Meditationssprüchen geformt worden ist, bildete das eigentliche Herzstück seines esoterischen Unterrichtens. Heute kann kaum schon voll ermessen werden, was dadurch in das spirituelle Leben der Neuzeit eingezogen ist. Dazu bedarf es erst noch einer umfassenden Würdigung seiner gesamten sprachschöpferischen Leistung. Er selbst hat einmal darauf hingewiesen, daß er sich mit der Anthroposophie nicht bloß «formale Erkenntnisaufgaben», sondern auch «geschichtlich schöpferische Aufgaben» zu stellen habe und daß er darunter verstehe, die Sprache zu einem für die Darstellung geistiger Schauungen adäquaten Instrument zu bilden. (Dornach, 29. 9. 1921, GA 343).

Viele Jahre vor dieser Aussage hatte er schon davon gesprochen, daß in der immer stärker werdenden Tendenz, die abstrakt gewordene Sprache nur noch auf Materielles anzuwenden, einer der Gründe gelegen habe, die Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts zur Inaugurierung der spirituellen Weltströmung geführt haben. Denn «hätte man noch 100 Jahre zugewartet, dann könnten unsere Worte nicht mehr ausdrücken, was die Geisteswissenschaft zu sagen hat». Und so sei es wirklich «ein Abpassen der günstigsten Bedingungen der Zeit» gewesen, um noch die Möglichkeit zu haben, durch die Geisteswissenschaft allem «neue Worte aufzudrücken», allen Worten ein «neues Gepräge» zu geben, ja «geradezu die Sprache zu erneuern», damit die Menschen wieder eine Empfindung dafür gewinnen, daß bei gewissen Worten nicht bloß Handgreifliches oder mit Augen zu Sehendes gemeint ist, sondern etwas, was in die höheren Welten hinaufweist. (Berlin, 19. 10. 1907, GA 284). Und in dem öffentlichen Vortrag «Die Geisteswissenschaft und die Sprache» (Berlin, 20. 1. 1910, GA 59) findet sich dieses wie ein hohes Ziel so hingestellt: «Geisteswissenschaft wird durch den Gedanken die übersinnlichen Welten erobern können, wird vermögend werden, den Gedanken in das Lautbild umzugießen, so daß auch unsere Sprache wieder ein Mitteilungsmittel dessen werden kann, was die Seele im Übersinnlichen erschaut.»

Immer wieder wurde in den verschiedensten Zusammenhängen darauf hingewiesen, daß nur durch ein Eindringen in die lautbildenden, die sprachschöpferischen Kräfte selber wieder ein Bewußtsein davon gewonnen werden kann, was in alten Menschheitszeiten noch instinktiv verstanden wurde: daß alles aus dem «Wort» entstanden ist. Bis zum Auseinanderfallen von Vorstellungs- und Lautgehalt in der Sprache sei

alle alte Weisheit, alle Wissenschaft eigentlich nur eine Umschreibung jenes Satzes gewesen, dem das ganze Weltengeheimnis zugrundeliegt: «Im Urbeginne war das Wort.» (Dornach, 9.4.1921, GA 204). Wie wesentlich es im Sinne der Geisteswissenschaft sein muß, dieses Verständnis wiederzufinden, kommt lapidar in dem Satz zum Ausdruck: «Im Grunde genommen ist ja alle unsere Geisteswissenschaft ein Suchen nach dem verlorengegangenen Worte.» (Berlin, 25. 4. 1916, GA 167). Gilt es doch, sich jenes hohen Entwicklungszieles bewußt zu werden, das im Okkultismus das «Mysterium des schaffenden Wortes» genannt wird, d. h. jenes Wissens, daß ebenso, wie einmal alles aus dem göttlichen Wort entstanden ist, so in weiter Menschheitszukunft das menschliche Wort schöpferisch werden soll: «Wenn sich die Erde in den Jupiter verwandelt haben wird, wird dort das Wort schöpferisch sein im Mineralreich; im Venuszustand wird der Kehlkopf Pflanzen hervorbringen; und so wird es weitergehen, bis er seinesgleichen hervorzubringen vermag. [...] Was wir uns heute bloß sagen können, werden wir in zukünftigen Entwicklungszuständen der Erde so produzieren können, daß es bleibt.» Wie dies möglich sein soll, wird durch den folgenden Vergleich verständlich zu machen gesucht:

«Ich spreche hier zu Ihnen. Sie hören meine Worte, meine Gedanken hören Sie, die zunächst in meiner Seele sind, die ich Ihnen auch verbergen könnte, wenn ich sie nicht in Worte umsetzen würde. Ich setze sie in Töne um; wäre nicht zwischen Ihnen und mir die Luft ausgebreitet, so könnten Sie die Worte nicht hören. Wenn ich hier irgendein Wort ausspreche, so ist in diesem Augenblick die Luft in dem Raume bewegt; jedesmal versetze ich den ganzen Luftraum mit meinen Worten in einen gewissen Schwingungszustand; der ganze Luftkörper vibriert in der Weise, wie meine Worte ausgesprochen werden. Gehen wir nun etwas weiter. Denken Sie, Sie könnten die Luft flüssig machen und dann fest. Man kann ja auch heute schon unsere Luft fest machen; Sie wissen, daß Wasser dampfförmig existieren kann, daß es sich abkühlen kann und dann flüssig wird, und daß es im Eis fest werden kann. Denken Sie jetzt, ich spreche das Wort <Gott> durch den Luftraum. Könnten Sie in dem Augenblick, wo die Schallwellen hier wären, die Luft erstarren machen, dann würde eine Form - wie beispielsweise eine Muschelform - herunterfallen. Bei dem Worte <Welt> würde eine andere Welle herunterfallen. Sie könnten meine Worte auffangen, und jedem Worte würde eine kristallisierte Luftform entsprechen.» (Kassel, 28. 6. 1907, GA 100).

In diesem Sinne sei einmal alles aus dem Wort, aus dem «chormäßigen Zusammenwirken» der göttlich-geistigen Wesenheiten entstanden mit dem Ziel, den Menschen, die menschliche Gestalt zu schaffen: «Der Mensch» - die Entstehung der menschlichen Gestalt - «ist Götter-Ideal und Götter-Ziel».⁴² Wie gerade mit dieser Gestalt die tiefsten Entwicklungsgeheimnisse verbunden sind, darauf findet sich im Gesamtwerk verschiedentlich hingewiesen. Einmal heißt es sogar, daß diese menschliche Gestalt zu verwirklichen nichts geringeres sei als «der Sinn der ganzen Erdenentwicklung». Sie sei das, was der Erde geistig zugrundeliegt, aber nicht «in der oder jener Gestalt, als Bild der oder jener Rasse, sondern als allgemeines Ideal der Menschheit». (Leipzig, 4. 9. 1908, GA 106). Es gelte jedoch zu beachten, daß ein «gewaltiger Unterschied» bestehe zwischen dieser Gestalt als der Form des Ich-werdenden Menschen und dem physischen Leib: «Physischer Leib ist, was sich physisch-chemisch im Menschenwesen abspielt. Das geschieht bei dem gegenwärtigen Menschen innerhalb der menschlichen Gestalt. Diese selbst ist aber ein durch und durch Geistiges.»⁴³

Heute ist der Mensch aufgerufen, an der Verwirklichung dieses Götter-Ideales bewußt mitzuwirken. Soll diese Gestalt einmal durch das menschliche Wort selber fortgepflanzt werden können, so muß das Schöpferisch-Werden des menschlichen Wortes jetzt schon durch Arbeit an der Sprache vorbereitet werden: «Was der Mensch jetzt schon von sich gibt als Vorbereitung des künftigen Menschen, ist das Wort, die Sprache.» Denn was der Mensch spricht, bleibt in der Akasha-Chronik: «Es ist die erste Anlage für den zukünftigen Menschen.» (Berlin, 2. 10. 1905, GA 93a).

In dieser Perspektive gesehen, können Meditationsformeln nicht nur eine Hilfe für die persönliche geistige Entwicklung sein, sondern sie können es auch ermöglichen, an der Vorbereitung dieses menschheitlichen Entwicklungszieles bewußt teilzuhaben. Dies weil sie «geistig artikulierte» Worte sind und «Schwingungen des Wortes» erzeugen können, die mit den Schwingungen des Gedankens in der Akasha-

42 Siehe «Was offenbart sich, wenn man in die vorigen Leben zwischen Tod und neuer Geburt zurückschaut?» (Betrachtung vom 18. 1. 1925) in «Anthroposophische Leitsätze», GA 26.

43 A. a. O.

Materie übereinstimmen. (Berlin, 28. 12. 1905, GA 264; München, 28. 10. 1906, GA 94).

Es beruht dies darauf, daß in die Formeln hineingeheimnißt ist dasjenige, worauf es im wirklichen okkulten Leben ankommt: der Lautwert der Worte. Denn «in dem Augenblicke, wo sich der Gedanke umprägt zum Worte, selbst wenn das Wort als solches nur gedacht wird, wie in der Wortmeditation, prägt sich das Wort ein in den Äther der Weit», der Gedanke hingegen nicht, «sonst könnten wir niemals im reinen Denken freie Wesen werden.» (Dornach, 13. 3. 1921, GA 203). Wenn daher in der Meditation der Lautwert der Worte innerlich lebendig wird, kann jeder Buchstabe, jede Wendung eine Wirkung auf die Seele haben. Die Pforte zur geistigen Welt kann sich dadurch aufschließen. (Wien, 22. 2. 1907, GA 97). In gleichem Sinne heißt es viele Jahre später noch einmal: Könne man sich dessen bewußt werden, daß man in dem Worte «etwas mehr hat als das Sprechen», dann könne eben das Wort zu etwas werden, wodurch der Mensch «die erste Verbindung, den ersten Verkehr mit dem Göttlichen» gewahr werden kann. Und es wird noch hinzugefügt, daß dadurch, weil das «gewissermaßen ein Weg ist von der Subjektivität des Denkens zur Objektivität», die Möglichkeit gegeben sei, daß in das Wort etwas einfließe, was «geistig objektiv ist». (Dornach, 27. 9. 1921, vormittags, GA 343). Damit wird auf die zweite Stufe der Schulung, die Inspiration gewiesen, denn «durch die Inspiration tritt die Möglichkeit ein, ein Bewußtsein zu erlangen von einer geistig-seelischen Außenwelt, einer geistig-seelischen Objektivität». (Stuttgart, 3. 9. 1921, GA 78).

Wenn Rudolf Steiner die von ihm vermittelten Meditationsformeln des öfteren auch nach der aus dem Indischen stammenden Bezeichnung «Mantras»⁴⁴ oder «mantrische» Sprüche nannte, so unterscheiden sie sich doch in wesentlichen Punkten von dem, was man in Indien unter Mantra versteht. Werden darunter im Hinduismus, der ältesten Religion der Welt, heilige Sanskrittexte verstanden, insbesondere der-

44 Mantra (Plural: Mantras, Mantrams, Mantren) gebildet aus der erste Silbe von «manana» (= denken, auch Mensch) und «tra» von «Trana» (= Befreiung aus den Fesseln der Welt der Erscheinungen). Wörtlich bedeute also Mantra: «Das, was Befreiung bringt, wenn man darüber nachdenkt.» Nach Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), «Die Girlande der Buchstaben», O. W. Barth Verlag o. J.

jenige Teil der Veden, der die Hymnen über die Opferhandlungen enthält, oder im Tantra (Mantra-Yoga) Formeln aus Buchstaben und Silben des Sanskrit-Alphabets, deren Bedeutung in ihren besonderen Kombinationen mit entsprechenden Intonationen gesehen wird, so bilden den Inhalt der Meditationssprüche Rudolf Steiners sinnvolle Gedankengestaltungen. Hingegen stimmt er überein mit der indischen Auffassung, wonach im Mantra die Erleuchtung verborgen liegt wie ein Baum im Samenkorn, und daß, sobald die Erleuchtung zur Wirkung kommt, dem Mantra eine wunderbare Kraft verliehen wird und es die in ihm latente kosmische Energie entwickelt. Auch wenn es weiter heißt: «Das Tantra glaubt, daß einige der Hauptmantras nicht von menschlichen Gehirnen geschaffen wurden, sondern ewig existent sind und daß der Strebende durch ihr Hersagen Vollkommenheit erlangt»,⁴⁵ so deckt sich das mit seiner Aussage, daß die Meditationsformeln auf der «jahrhundertelangen Erfahrung der Meister der Weisheit und des Zusammenklanges der Empfindungen» beruhen, weshalb auch nicht jeder Gedankeninhalt Meditationsstoff sein könne, «sondern nur ein solcher, der von den Meistern der Weisheit und des Zusammenklanges der Empfindungen gegeben wird.» (Berlin, 28. 1. 1908, GA 96). Das tantrische «Hersagen» hinwiederum ist zu einem der modernen Bewußtseinsstufe angemessenen innerlichen Sprechen und Hören geworden.

Zwar wird die Heimat der Mantristik mit Recht im alten Indien gesehen, doch wußte man auch in anderen alten Kulturen bis weit in die christlichen Zeiten herein um die okkulte Macht der Sprachlaute.⁴⁶ Deren eigentlicher Ursprung führt jedoch nach geisteswissenschaftlicher Forschung weit hinter die altindische Kultur, bis in die Atlantis zurück. Damals sei in einer großen Adeptenschule, die ihre Blütezeit in der vierten, der sogenannten turanischen Epoche hatte, von deren Adepten erstmals das, was man heute «die okkulte Schrift, auch die

45 Siehe Swami Nikhilananda «Der Hinduismus. Seine Bedeutung für die Befreiung des Geistes». Ullstein Verlag, Berlin 1960.

46 Vornehmlich in der jüdischen Geheimlehre (Kabbala), siehe z. B. Gershom Scholem, «Die jüdische Mystik in ihren Hauptströmungen», Suhrkamp Taschenbuch, 1973, und «Zur Kabbala und ihrer Symbolik», Suhrkamp Taschenbuch 1991. Ferner «Dokumente der Gnosis», herausgegeben von Wolfgang Schultz, Jena 1910; J. B. Kerning «Die Missionäre oder der Weg zum Lehramte des Christentums», Dresden 1844.

okkulte Sprache oder das okkulte Sprechen» nennt, ausgebildet und durch Schüler fortgepflanzt worden bis auf den heutigen Tag.⁴⁷ Auf dieser gewissermaßen Urstufe der Mantram-Übung habe durch die große Kraft, die damals in den Worten lag, gewaltig gewirkt werden können. Da bei den Atlantiern das Verstandesmäßige noch nicht entwickelt gewesen sei, hätten die Mysterienleiter ihre Schüler durch Tonzusammenstellungen, Zeichen und Formeln in einen Zustand zu versetzen vermocht, in dem sie unmittelbar durch die Gottheit selbst erleuchtet werden konnten. Dies sei nach der großen atlantischen Flut nicht mehr möglich gewesen. Infolge der dadurch eingetretenen starken Bewußtseinsveränderung mußte nun damit begonnen werden, die einheitliche atlantische Urweisheit ins Verstandesmäßige, Gedankenhafte umzusetzen und sie so zu lehren, wie es den verschiedenen sich entwickelnden Volkskulturen angemessen war. (Leipzig, 17. 2. 1907 und Düsseldorf, 7. 3. 1907, beide GA 97).

Dadurch war auch eine neue Stufe der Mantram-Übung notwendig geworden. Jetzt mußte, um zu höheren Erkenntnissen gelangen zu können, im Yoga der Atmungsprozeß geschult werden, da der Gedanke damals noch in tieferen Regionen der Menschennatur lebte als das Wort. Erst nach und nach habe sich der Gedanke zum Wort erhoben, wie er sich heute über das Wort hinaus erhoben habe. (Wien, 3. 6. 1922, GA 83). Dieses allmähliche Heraufsteigen des Gedankens in die Region des Wortes habe es mit sich gebracht, daß sich das Erleben nach und nach nicht mehr primär auf den Atmungsprozeß als solchen richtete, sondern auf die vom Atem getragenen Worte. Und so sei damit begonnen worden, dasjenige, was sich so in den vom Atemprozeß gewissermaßen abgehobenen Worten offenbarte, in «einfache, wortschwere Sprüche» zu bringen. Dabei habe man sich bestrebt, ganz im «Wortklange», im «Worttone» drinnen zu leben. (Dornach, 2. 10. 1920, abends, GA 322).

In diesem Sinne wird von Arthur Avalon, der als klassischer westlicher Kenner der indischen Mantramlehre gilt, ein Mantra als «Kraft

47 Ähnlich heißt es auch in Blavatskys «Geheimlehre» (Bd. I, S. 502 der deutschen Übersetzung von Robert Froebe, Leipzig, 1899), daß die damaligen Priester es erreicht hatten, ihre Götter «in deren eigener Sprache anzurufen, die sich nicht nur aus Worten, sondern auch aus Tönen, Zahlen und Figuren zusammensetzt: Die Sprache der Beschwörungen oder der Mantren, wie sie in Indien heißen.»

in Klangform» bezeichnet.⁴⁸ Denn was im allgemeinen Mantra genannt werde, «seien die besonderen Töne, die in der Verehrung und Übung angewendet werden und aus bestimmten Buchstaben bestehen oder aus Buchstaben, die in einer bestimmten Reihenfolge von Tönen angeordnet sind, deren darstellende Zeichen sie sind.»⁴⁹

Das starke Dominieren des Tonlich-Musikalischen in der orientalischen Mantram-Übung wird auch von Blavatsky hervorgehoben. Die «mystische Sprache» - heißt es bei ihr - wohne in dem Mantra oder vielmehr in seinen Tönen [den Tönen der Sprachlaute], denn der Ton sei der «erste der Schlüssel, der das Tor des Verkehrs zwischen Sterblichen und Unsterblichen eröffnet.»⁵⁰ Im Westen habe man jedoch wenig oder gar keine Vorstellung «von den Kräften, die im Tone verborgen liegen, in den akashischen Schwingungen, die von denen erregt werden können, die es verstehen, gewisse Worte auszusprechen.» Im Hinblick auf die bekannteste indische Mantramformel «Aum» wird dazu erklärt: «Om ist natürlich Aum, das zwei-, drei- und siebensilbig ausgesprochen werden kann und verschiedene Schwingungen anregt. [...] Die sieben Bedeutungen und die sieben Wirkungen hängen von der Intonation ab, die der ganzen Formel und einer jeden von ihren Silben gegeben wird.»⁵¹

Rudolf Steiner widmete dieser altorientalischen Gebets- oder Erkenntnisformel einen ganzen Vortrag (Dornach, 1. 4. 1922, GA211). Darin wird dargestellt, wie man ursprünglich in der altorientalischen Yogaschulung mit dem in die Einatemungsluft hineingelegten Vokaltone, der zwischen a und o oder zwischen a und u ist, das innere Gewölbe des Hauptes abgetastet habe, und darin, weil es ein Abbild des ganzen Weltenalls ist, die Offenbarung des Weltenwortes, dessen, was schöpferisch schaffend die Welt durchweilt und durchwebt, erfassen konnte. In der Ausatmung mit dem Konsonantenton *m* sei dann in absoluter Hingabe an das Weltenall das Bekenntnis zum Weltenwort ausgehaucht worden. Und so habe man erkennen können: «Ein-

48 Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), «Die Schlangenkraft», O. W. Barth Verlag 1961 und 1971.

49 Arthur Avalon, «Die Girlande der Buchstaben», O. W. Barth Verlag o. J.

50 Blavatsky, «Geheimlehre», Band I, S. 502 der deutschen Übersetzung, wie Anmerkung Nr. 47.

51 Blavatsky, «Geheimlehre», Band III, S. 530 und 410 der deutschen Übersetzung o. N., Leipzig, o. J.

atmung ist Offenbarung, Ausatmung ist Bekenntnis, und <am> ist die Zusammenfassung von Offenbarung und Bekenntnis, das Beleben des Weltengeheimnisses in sich, das Sich-Bekennen zu diesem Weltengeheimnis in sich.»

Wie in der gegenwärtigen Epoche der Weg zu diesem Erleben sich gewandelt habe, wird so geschildert: «Der Ton ist weiter heraufgerückt. Der Ton lebt sich aus in den wirklichen, konkreten, nicht in den intellektualistischen Gedanken. So daß wir sagen können: Die Einatmung wird zum Gedanken, und die Ausatmung wird zu dem willentlichen Ausleben des Gedankens. Das heißt, wir zerlegen dasjenige, was einstmals Einatmung als Offenbarung, Ausatmung als Bekenntnis war, in Gedankenübung und Willensübung, und bekommen dadurch - ebenfalls in Gedanken, aber in dem in der Meditation erübten Gedanken - die Offenbarung, und in den Willensübungen, die ja auf der andern Seite ausgeführt werden, das Bekenntnis zu dem Geoffenbarten. Für die neuere Menschheit ist es so: Was vorher im bloßen Atmungsprozesse erlebt worden ist, und was im Einatmungsprozesse zum Vokalton, im Ausatmungsprozesse zum Konsonantenton geformt worden ist, das lebt sich auf mehr seelische Art aus in dem innerlich kontemplierten Gedanken, der aber vom Willen durchdrungen wird in devotionaler Hingabe an das Weltenall. So ist der Prozeß derselbe, nur verseelicht, verinnerlicht. Aber auch hier besteht der Prozeß darin, daß wahrgenommen wird das innerliche Erleben des Weltenalls in seinen Geheimnissen und das Bekennen zu diesem Weltenall, zu der geistigen Grundlage dieses Weltenalls.»

Während die altorientalischen Weisen dadurch, daß Melos und inneres Erleben des Atmungsvorganges wesentlich zusammengehören, über ihre Atem- und Mantra-Übungen höchste Inspiration erlangen konnten (Dornach, 29. 9. und 2.12.1922, GA 283, sowie Dornach 2.10. 1920, abends, GA 322), müsse beim modernen Menschen, wenn er nach Inspiration strebe, durch die rein geistig-seelischen Übungen das, was sonst «bloßer logischer Zusammenhang» ist, zu einem «musikalischen Zusammenhang innerhalb des Gedankens selbst» werden. (Dornach, 27. 5.1922, G A 212). Eindeutig heißt es darum einmal in Bezug auf den Unterschied zwischen dem orientalischen und dem abendländischen Umgang mit Mantren: Wird bei den orientalischen Mantren «in der Seele gewissermaßen eine in diesen Sprüchen lebende Musik gehört oder gesprochen», so habe dies in der abendländischen Entwicklung

auf eine geistig-seelische Weise zu geschehen, so daß wir «nicht in ein solches Absingen oder Absprechen von mantrischen Sprüchen oder Wiederholungen verfallen.» (Berlin, 28. 2. 1918, GA 67).

Aus all dem geht hervor, daß auch die Praxis der Mantram-Übung entwicklungsbedingten Veränderungen unterliegt. Wie grundlegend sich das Christus-Ereignis auf die Mantram-Übung auswirkte, wurde einmal in einer esoterischen Stunde ausgesprochen und in den Gedächtnisnotizen eines Teilnehmers so festgehalten: «Dadurch, daß das Wort Fleisch geworden war, änderte sich auch die Lehrweise in den esoterischen Schulen. In der vorchristlichen Zeit war das Wort noch nicht wirksam. Es wurde schweigend gelehrt, und schweigend, in Bildern, erhielt der Schüler durch die Anschauung die Mitteilungen aus den geistigen Welten. [...] In den zu Recht bestehenden esoterischen Schulen der Jetztzeit, die zum Mittelpunkte die Christus-Kraft haben, kann nun durch das Wort gelehrt werden. Früher konnte nur durch Mantrams, durch den Laut, der Verkehr mit den göttlich-geistigen Welten bewirkt werden; jetzt aber kann der Mensch durch das sinnerefüllte Wort in seinem Innern die Vereinigung mit der Christus-Kraft anbahnen. Geflügelte Boten sollen die Worte sein, die den Menschen hinauftragen in die geistigen Welten.» (Esoterische Stunde, München, 5. 12. 1909, GA 266/1). In einem bald darauf gehaltenen Vortrag findet sich das am Beispiel des christlichen Urgebetes, dem Vaterunser, so erläutert:

«Dem Schüler der turanischen Adepten wurde [die siebengliedrige Menschennatur] dadurch klargemacht, daß man ihm eine Tonskala als Sinnbild für die sieben Glieder des Menschen zu Gehör brachte, vermischt mit bestimmten Farbenvorstellungen und einer Aromaskala. Was in der siebengliedrigen Harmonieskala lag, das stieg in ihm als inneres Erlebnis auf, wozu das, was äußerlich da war, nur ein Mittel darstellte. Das gossen die großen Religionsstifter in gewisse Formeln, und das goß auch der größte von ihnen in das Vaterunser, und ein jeder, der das Vaterunser betet, hat die Wirkung des Vaterunsers. - Das Vaterunser ist ein Gebet, das als solches kein Mantram ist [im Sinne der Buchstabenübung]. Es wird seine Bedeutung noch haben, wenn Tausende und aber Tausende von Jahren vorübergegangen sind, denn es ist ein Gedankenmantram. In die Gedanken hineingossen wurde die Wirkung des Vaterunsers. Die Wirkung des Vaterunsers ist da, denn sie liegt in der Gewalt der Gedanken selbst.» (Berlin, 18. 2. 1907,

GA 96). «Die Wirkung des Vaterunsers hat jeder, der es betet. Es ist kein eigentliches Mantram, obwohl es mantrische Kräfte haben kann. Es ist ein Gedankenmantram. Freilich hatte es in der Ursprache [aramäisch] die größte Gewalt. Aber da es eben ein Gedankenmantram ist, so wird es seine Kraft nicht verlieren, und wenn man es in tausend Sprachen übersetzt.»(Leipzig, 17. 2. 1907, GA 96). Diese Formulierung weist darauf hin, daß ein gewaltiger Unterschied zwischen den orientalischen nicht übersetzbaren Buchstaben-Mantras und den geisteswissenschaftlichen Gedankenmantras bestehen muß.⁵²

Inwiefern der Begriff «Gedankenmantram» der gegenwärtigen Stufe des allgemeinen Sprachwerdeprozesses entspricht und somit auch für das Wesen von Rudolf Steiners mantrischen Sprüchen gelten muß, ergibt sich aus den so bedeutsamen Ausführungen im Vortrag Dornach, 13. 4. 1923, GA 224, über den Entwicklungsprozeß, den das menschliche Sprechen seit seiner Entstehung in der atlantischen Zeit bis heute durchgemacht hat: das Vorrücken von einer «Willenssprache» in der atlantischen Zeit zu einer «Gefühlssprache» in der nachatlantischen Zeit bis in die griechische Epoche herein, zu einer «Gedankensprache» in unserer Epoche.

Mit dem um der menschlichen Freiheit willen erfolgten Verlust des Erlebens der schöpferischen Kräfte des Wesens der Sprachlaute und der Fähigkeit, die Sprache lebendig fortzubilden, ist diese große Entwicklungsbewegung an ein Ende gekommen. Ein neuer Impuls ist notwendig. Es kann nur der seit dem Mysterium von Golgatha für die Erdenentwicklung maßgebende Christus-Impuls sein. Das bedeutet Vergeistigung, d. h. Rückentwicklung, Involution. Ging der bisherige Weg vom Wort zum Denken, so muß demnach mit der Vergeistigung zuerst beim Denken eingesetzt und von da aus zu den eigentlichen Wortbildekräften zurückgestrebt werden: «Es muß der Weg gesucht werden vom Begriff zum Wort, denn es liegt darin ein ganz anderes innerliches Erleben, wenn wir, ohne daß wir äußerlich sprechen, in-

52 Für das indische Mantramverständnis hört ein Mantram, wenn es übersetzt wird auf, ein Mantram zu sein, denn «die in der Übersetzung gehörten oder gesprochenen Worte sind nicht der Ton der Devata [Gottheit] und rufen diese nicht hervor. Wir wenden dann nicht denselben Ton an [wie im Sankrit-Mantra], sondern die Übersetzung in eine andere Sprache mit anderen Tönen.» Arthur Avalon, «Die Girlande der Buchstaben», O. W. Barth Verlag o. J., S. 170.

nerlich nicht bloß einen abstrakten Begriffsinhalt haben, sondern das lebendige Erleben des Lautes, in welcher Sprache es zunächst auch sei.» (Dornach, 30. 9. 1921 vormittags, GA 343). Eine ganz andere, eine besondere Art der sprachbildenden Kraft werde dann kommen, der Christus-Impuls selber werde das Sprachschöpferische werden können. (Dornach, 13. 4. 1923, GA 224, und Pforzheim, 7. 3. 1914, GA 152).

Eine dementsprechende neue Mantram-Kultur konnte nur inauguriert werden mit Gedankenmantren, *in* denen der zur Meditation bestimmte Gedankeninhalt in solche Sprachlaute gegossen ist, die ihm adäquat sind. Schaut man von diesem Hintergrund aus auf Rudolf Steiners ganzes Werk, so wird er mit seiner großen Bemühung um Gestaltung der Sprache in Schrift und Rede, in seinen Dichtungen und Mantren und vor allem in den bis zur Anschaubarkeit gebrachten Bewegungen der Sprachlaute für die neue Bewegungskunst Eurythmie, nicht nur als großer Geistesforscher und -lehrer, sondern auch als ein großer Künstler in der Gestaltung des wieder Geist vermittelnden Wortes erkennbar.

ERSTER TEIL

ALLGEMEINE REGELN

«Alle Meditations- und Konzentrations- und sonstigen Übungen werden wertlos, ja, in einer gewissen Beziehung sogar schädlich sein, wenn das Leben nicht im Sinne dieser Bedingungen sich regelt» (vgl. S. 55).

ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN,
die ein jeder an sich selbst stellen muß,
der eine okkulte Entwicklung durchmachen will

[sogenannte Vor- oder Nebenübungen]

In dem Folgenden werden die Bedingungen dargestellt, die einer okkulten Entwicklung zugrunde liegen müssen. Es sollte niemand denken, daß er durch irgendwelche Maßnahmen des äußeren oder inneren Lebens vorwärtskommen könne, wenn er diese Bedingungen nicht erfüllt. Alle Meditations- und Konzentrations- und sonstigen Übungen werden wertlos, ja, in einer gewissen Beziehung sogar schädlich sein, wenn das Leben nicht im Sinne dieser Bedingungen sich regelt. Man kann dem Menschen keine Kräfte geben; man kann nur die in ihm schon liegenden zur Entwicklung bringen. Sie entwickeln sich nicht von selbst, weil es äußere und innere Hindernisse für sie gibt. Die äußeren Hindernisse werden behoben durch die folgenden Lebensregeln. Die inneren durch die besonderen Anweisungen über Meditation und Konzentration usw.

Die erste Bedingung ist die Aneignung eines vollkommen klaren Denkens. Man muß zu diesem Zwecke sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten (je mehr, desto besser) freimachen von dem Irrlichtelieren der Gedanken. Man muß Herr in seiner Gedankenwelt werden. Man ist nicht Herr, wenn äußere Verhältnisse, Beruf, irgendwelche Tradition, gesellschaftliche Verhältnisse, ja, selbst die Zugehörigkeit zu einem gewissen Volkstum, wenn Tageszeit, bestimmte Verrichtungen usw., usw., bestimmen, daß man einen Gedanken hat, und wie man ihn ausspinnt. Man muß sich also in obiger Zeit ganz nach freiem Willen leer machen in der Seele von dem gewöhnlichen, alltäglichen Gedankenablauf und sich aus eigener Initiative einen Gedanken in den Mittelpunkt der Seele rücken. Man braucht nicht zu glauben, daß dies ein hervorragender oder interessanter

Gedanke sein muß; was in okkultur Beziehung erreicht werden soll, wird sogar besser erreicht, wenn man anfangs sich bestrebt, einen möglichst uninteressanten und unbedeutenden Gedanken zu wählen. Dadurch wird die selbsttätige Kraft des Denkens, auf die es ankommt, mehr erregt, während bei einem Gedanken, der interessant ist, dieser selbst das Denken fortreibt. Es ist besser, wenn diese Bedingung der Gedankenkontrolle mit einer Stecknadel, als wenn sie mit Napoleon dem Großen vorgenommen wird. Man sagt sich: Ich gehe jetzt von diesem Gedanken aus und reihe an ihn durch eigenste innere Initiative alles, was sachgemäß mit ihm verbunden werden kann. Der Gedanke soll dabei am Ende des Zeitraumes noch ebenso farbenvoll und lebhaft vor der Seele stehen wie am Anfang. Man mache diese Übung Tag für Tag, mindestens einen Monat hindurch; man kann jeden Tag einen neuen Gedanken vornehmen; man kann aber auch einen Gedanken mehrere Tage festhalten. Am Ende einer solchen Übung versuche man, das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, das man bei subtiler Aufmerksamkeit auf die eigene Seele bald bemerken wird, sich voll zum Bewußtsein zu bringen, und dann beschließe man die Übungen dadurch, daß man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diesen Körperteil hineingießen wollte.

Hat man sich etwa einen Monat also geübt, so lasse man eine zweite Forderung hinzutreten. Man versuche, irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines bisherigen Lebens ganz gewiß nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht. Es wird daher gut sein, wenn man eine Handlung wählen kann, die jeden Tag durch einen möglichst langen Zeitraum vollzogen werden kann. Wieder ist es besser, wenn man mit einer unbedeutenden Handlung beginnt, zu der man sich sozusagen zwingen muß, zum Beispiel man nimmt sich vor, zu einer bestimmten Stunde des Tages eine Blume, die man sich gekauft hat, zu begießen. Nach einiger Zeit soll eine zweite dergleichen Handlungen

zur ersten hinzutreten, später eine dritte und so fort, soviel man bei Aufrechterhaltung seiner sämtlichen anderen Pflichten ausführen kann. Diese Übung soll wieder einen Monat lang dauern. Aber man soll, soviel man kann, auch während dieses zweiten Monats der ersten Übung obliegen, wenn man sich diese letztere auch nicht mehr so zur ausschließlichen Pflicht macht wie im ersten Monat. Doch darf sie nicht außer acht gelassen werden, sonst würde man bald bemerken, wie die Früchte des ersten Monats bald verloren sind und der alte Schlendrian der unkontrollierten Gedanken wieder beginnt. Man muß überhaupt darauf bedacht sein, daß man diese Früchte, einmal gewonnen, nie wieder verliere. Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewußt und gieße dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, daß man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse.

Im dritten Monat soll als neue Übung in den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden die Ausbildung eines gewissen Gleichmutes gegenüber den Schwankungen von Lust und Leid, Freude und Schmerz, das «Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» soll mit Bewußtsein durch eine gleichmäßige Stimmung ersetzt werden. Man gibt auf sich acht, daß keine Freude mit einem durchgehe, kein Schmerz einen zu Boden drücke, keine Erfahrung einen zu maßlosem Zorn oder Ärger hinreißt, keine Erwartung einen mit Ängstlichkeit oder Furcht erfülle, keine Situation einen fassungslos mache usw., usw. Man befürchte nicht, daß eine solche Übung einen nüchtern und lebensarm mache: man wird vielmehr alsbald bemerken, daß an Stelle dessen, was durch diese Übung vorgeht, geläutertere Eigenschaften der Seele auftreten; vor allem wird man eines Tages eine innere Ruhe im Körper durch subtile Aufmerksamkeit spüren können; diese gieße man, ähnlich wie in den beiden oberen Fällen, in den Leib, indem man sie vom Herzen nach den Händen, den Füßen und zuletzt nach dem Kopfe strah-

len läßt. Dies kann natürlich in diesem Falle nicht nach jeder einzelnen Übung vorgenommen werden, da man es im Grunde nicht mit einer einzelnen Übung zu tun hat, sondern mit einer fortwährenden Aufmerksamkeit auf sein inneres Seelenleben. Man muß sich jeden Tag wenigstens einmal diese innere Ruhe vor die Seele rufen und dann die Übung des Ausströmens vom Herzen vornehmen. Mit den Übungen des ersten und zweiten Monats verhalte man sich, wie mit der des ersten Monats im zweiten.

Im vierten Monat soll man als neue Übung die sogenannte Positivität aufnehmen. Sie besteht darin, allen Erfahrungen, Wesenheiten und Dingen gegenüber stets das in ihnen vorhandene Gute, Vortreffliche, Schöne usw. aufzusuchen. Am besten wird diese Eigenschaft der Seele charakterisiert durch eine persische Legende über den Christus Jesus. Als dieser mit seinen Jüngern einmal einen Weg machte, sahen sie am Wegrande einen schon sehr in Verwesung übergegangenen Hund liegen. Alle Jünger wandten sich von dem häßlichen Anblick ab, nur der Christus Jesus blieb stehen, betrachtete sinnig das Tier und sagte: Welch wunderschöne Zähne hat das Tier! Wo die andern nur das Häßliche, Unsympathische gesehen hatten, suchte er das Schöne. So muß der esoterische Schüler trachten, in einer jeglichen Erscheinung und in einem jeglichen Wesen das Positive zu suchen. Er wird alsbald bemerken, daß unter der Hülle eines Häßlichen ein verborgenes Schönes, daß selbst unter der Hülle eines Verbrechers ein verborgenes Gutes, daß unter der Hülle eines Wahnsinnigen die göttliche Seele irgendwie verborgen ist. Diese Übung hängt in etwas zusammen mit dem, was man die Enthaltung von Kritik nennt. Man darf diese Sache nicht so auffassen, als ob man schwarz weiß und weiß schwarz nennen sollte. Es gibt aber einen Unterschied zwischen einer Beurteilung, die von der eigenen Persönlichkeit bloß ausgeht und Sympathie und Antipathie nach dieser eigenen Persönlichkeit beurteilt. Und es gibt einen Standpunkt, der sich liebevoll in die fremde Erscheinung oder das fremde Wesen versetzt und sich überall fragt: Wie kommt dieses

Andere dazu, so zu sein oder so zu tun? Ein solcher Standpunkt kommt ganz von selbst dazu, sich mehr zu bestreben, dem Unvollkommenen zu helfen, als es bloß zu tadeln und zu kritisieren. Der Einwand, daß die Lebensverhältnisse von vielen Menschen verlangen, daß sie tadeln und richten, kann hier nicht gemacht werden. Denn dann sind diese Lebensverhältnisse eben solche, daß der Betreffende eine richtige okkulte Schulung nicht durchmachen kann. Es sind eben viele Lebensverhältnisse vorhanden, die eine solche okkulte Schulung in ausgiebigem Maße nicht möglich machen. Da sollte eben der Mensch nicht ungeduldig verlangen, trotz alledem Fortschritte zu machen, die eben nur unter gewissen Bedingungen gemacht werden können. Wer einen Monat hindurch sich bewußt auf das Positive in allen seinen Erfahrungen hinrichtet, der wird nach und nach bemerken, daß sich ein Gefühl in sein Inneres schleicht, wie wenn seine Haut von allen Seiten durchlässig würde und seine Seele sich weit öffnete gegenüber allerlei geheimen und subtilen Vorgängen in seiner Umgebung, die vorher seiner Aufmerksamkeit völlig entgangen waren. Gerade darum handelt es sich, die in jedem Menschen vorhandene Aufmerksamlosigkeit gegenüber solchen subtilen Dingen zu bekämpfen. Hat man einmal bemerkt, daß dies beschriebene Gefühl wie eine Art von Seligkeit sich in der Seele geltend macht, so versuche man dieses Gefühl im Gedanken nach dem Herzen hinzulenken und es von da in die Augen strömen zu lassen, von da hinaus in den Raum vor und um den Menschen herum. Man wird bemerken, daß man ein intimes Verhältnis zu diesem Raum dadurch erhält. Man wächst gleichsam über sich hinaus. Man lernt ein Stück seiner Umgebung noch wie etwas betrachten, das zu einem selber gehört. Es ist recht viel Konzentration zu dieser Übung notwendig und vor allen Dingen ein Anerkennen der Tatsache, daß alles Stürmische, Leidenschaftliche, Affektreiche völlig vernichtend auf die angedeutete Stimmung wirkt. Mit der Wiederholung der Übungen von den ersten Monaten hält man es wieder so, wie für frühere Monate schon angedeutet ist.

Im fünften Monat versuche man dann in sich das Gefühl auszubilden, völlig unbefangen einer jeden neuen Erfahrung gegenüberzutreten. Was uns entgegentritt, wenn die Menschen gegenüber einem eben Gehörten und Gesehenen sagen: «Das habe ich noch nie gehört, das habe ich noch nie gesehen, das glaube ich nicht, das ist eine Täuschung», mit dieser Gesinnung muß der esoterische Schüler vollständig brechen. Er muß bereit sein, jeden Augenblick eine völlig neue Erfahrung entgegenzunehmen. Was er bisher als gesetzmäßig erkannt hat, was ihm als möglich erschienen ist, darf keine Fessel sein für die Aufnahme einer neuen Wahrheit. Es ist zwar radikal ausgesprochen, aber durchaus richtig, daß wenn jemand zu dem esoterischen Schüler kommt und ihm sagt: «Du, der Kirchturm der X-Kirche steht seit dieser Nacht völlig schief», so soll der Esoteriker sich eine Hintertür offen lassen für den möglichen Glauben, daß seine bisherige Kenntnis der Naturgesetze doch noch eine Erweiterung erfahren könne durch eine solche scheinbar unerhörte Tatsache. Wer im fünften Monat seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, so gesinnt zu sein, der wird bemerken, daß sich ein Gefühl in seine Seele schleicht, als ob in jenem Raum, von dem bei der Übung im vierten Monat gesprochen wurde, etwas lebendig würde, als ob sich darin etwas regte. Dieses Gefühl ist außerordentlich fein und subtil. Man muß versuchen, dieses subtile Vibrieren in der Umgebung aufmerksam zu erfassen und es gleichsam einströmen zu lassen durch alle fünf Sinne, namentlich durch Auge, Ohr und durch die Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält. Weniger Aufmerksamkeit verwende man auf dieser Stufe der esoterischen Entwicklung auf die Eindrücke jener Regungen in den niederen Sinnen, des Geschmacks, Geruchs und des Tastens. Es ist auf dieser Stufe noch nicht gut möglich, die zahlreichen schlechten Einflüsse, die sich unter die auch vorhandenen guten dieses Gebiets einmischen, von diesen zu unterscheiden; daher überläßt der Schüler diese Sache einer späteren Stufe.

Im sechsten Monat soll man dann versuchen, systematisch in

einer regelmäßigen Abwechslung alle fünf Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich daher allmählich ein schönes Gleichgewicht der Seele heraus. Man wird namentlich bemerken, daß etwa vorhandene Unzufriedenheiten mit Erscheinung und Wesen der Welt vollständig verschwinden. Eine allen Erlebnissen versöhnliche Stimmung bemächtigt sich der Seele, die keineswegs Gleichgültigkeit ist, sondern im Gegenteil erst befähigt, tatsächlich bessernd und fortschrittlich in der Welt zu arbeiten. Ein ruhiges Verständnis von Dingen eröffnet sich, die früher der Seele völlig verschlossen waren. Selbst Gang und Gebärde des Menschen ändern sich unter dem Einfluß solcher Übungen, und kann der Mensch gar eines Tages bemerken, daß seine Handschrift einen anderen Charakter angenommen hat, dann darf er sich sagen, daß er eine erste Sprosse auf dem Pfade aufwärts eben im Begriffe zu erreichen ist. Noch einmal muß zweierlei eingeschärft werden:

Erstens, daß die besprochenen sechs Übungen den schädlichen Einfluß, den andere okkulte Übungen haben können, paralisieren, so daß nur das Günstige vorhanden bleibt^[*] Und zweitens, daß sie den positiven Erfolg der Meditations- und Konzentrationsarbeit eigentlich allein sichern. Selbst die bloße noch so gewissenhafte Erfüllung landläufiger Moral genügt für den Esoteriker noch nicht, denn diese Moral kann sehr egoistisch sein, wenn sich der Mensch sagt: Ich will gut sein, damit ich für gut befunden werde. - Der Esoteriker tut das Gute nicht, weil er für gut befunden werden soll, sondern weil er nach und nach erkennt, daß das Gute allein die Evolution vorwärts bringt, das Böse dagegen und das Unkluge und das Häßliche dieser Evolution Hindernisse in den Weg legen.

[*] Der «schädliche Einfluß» findet sich in den Hörer-Notizen von dem Vortrag Leipzig, 9. Juli 1906 (in GA 94 «Kosmogonie») wie folgt begründet:

Der Schlaf ist der Ausgangspunkt für die Entwicklung der geistigen Sinne. Vom schlafenden Menschen sind physischer und Ätherleib im

Bett, Astralleib und Ich sind außerhalb derselben. Wenn nun der Mensch anfängt, im Schlafe schauend zu werden, dann werden dem Körper für eine gewisse Zeit Kräfte entzogen, die bisher die Wiederherstellung an physischem und Ätherleib besorgt haben. Sie müssen auf andere Weise ersetzt werden, soll nicht eine grosse Gefahr für den physischen und den Ätherleib entstehen. Geschieht dies nämlich nicht, dann kommen diese mit ihren Kräften sehr herunter, und amoralische Wesenheiten bemächtigen sich ihrer. Daher kann es vorkommen, daß Menschen zwar das astrale Hellsehen entwickeln, aber unmoralische Menschen werden. [...].

Wichtig ist folgender Satz: Man kann eine Wesenheit und eine Sache um so mehr sich selbst überlassen, je mehr Rhythmus man hineingebracht hat. So muß der Geheimschüler auch in seine Gedankenwelt eine gewisse Regelmäßigkeit, einen Rhythmus hineinbilden. Dazu ist notwendig:

[es folgt eine Beschreibung der sechs Nebenübungen].

Wenn der Mensch diese Eigenschaften alle in sich ausbildet, dann kommt ein solcher Rhythmus in sein inneres Leben, daß der Astralleib die Regeneration im Schlafe nicht mehr zu verrichten braucht. Denn es kommt durch diese Übungen auch in den Ätherleib ein solches Gleichgewicht, daß er sich selbst beschützen und wiederherstellen kann. Wer die okkulte Schulung ohne die Ausbildung dieser sechs Eigenschaften beginnt, der läuft Gefahr und ist nachts den schlimmsten Wesenheiten ausgesetzt. Wer aber die sechs Eigenschaften eine Zeitlang geübt hat der darf damit beginnen, seine astralischen Sinne zu entwickeln, und er fängt dann an, mit Bewußtsein zu schlafen. Seine Träume sind nicht mehr willkürlich, sondern sie gewinnen Regelmäßigkeit; die Astralwelt steigt vor ihm auf.

WEITERE REGELN IN FORTSETZUNG DER
«ALLGEMEINEN ANFORDERUNGEN»

Die folgenden Regeln sollten so aufgefaßt werden, daß jeder esoterische Schüler sein Leben womöglich so einrichtet, daß er sich fortwährend beobachtet und lenkt, ob er namentlich in seinem Innern den entsprechenden Forderungen nachlebt. Alle esoterische Schulung, namentlich wenn sie in die höheren Regionen aufsteigt, kann nur zum Unheil und zur Verwirrung des Schülers führen, wenn solche Regeln nicht beobachtet werden. Dagegen braucht niemand vor einer solchen Schulung zurückzuschrecken, wenn er sich bestrebt, im Sinne dieser Regeln zu leben. Dabei braucht er auch nicht zu verzagen, wenn er sich etwa sagen müßte: «Ich erfülle die damit gestellte Forderung ja doch noch sehr schlecht.» Wenn er nur das innerliche ehrliche Bestreben hat, bei seinem ganzen Leben diese Regeln nicht aus dem Auge zu verlieren, so genügt das schon. Doch muß diese Ehrlichkeit vor allen Dingen eine Ehrlichkeit vor sich selbst sein. Gar mancher täuscht sich in dieser Hinsicht. Er sagt: Ich will in reinem Sinne streben. Würde er sich aber näher prüfen, so würde er doch bemerken, daß viel verborgener Egoismus, raffiniertes Persönlichkeitsgefühl im Hintergrunde lauern; solche Gefühle sind es namentlich, die sich sehr oft die Maske des selbstlosen Strebens aufsetzen und den Schüler irreführen. Es kann gar nicht oft genug durch innere Selbstschau ernstlich geprüft werden, ob man nicht dergleichen Gefühle doch im Innern seiner Seele verborgen hat. Man wird von solchen Gefühlen immer mehr durch energische Verfolgung eben der hier zu besprechenden Regeln frei werden. Diese Regeln sind:

Erstens:

Es soll in mein Bewußtsein keine ungeprüfte Vorstellung eingelassen werden.

Man beobachte einmal, wie viele Vorstellungen, Gefühle und Willensimpulse in der Seele eines Menschen leben, die er durch Lebenslage, Beruf, Familienzusammengehörigkeit, Volkszugehör, Zeitverhältnisse usw. aufnimmt. Solcher Inhalt der Seele soll nicht etwa so aufgefaßt werden, als wenn die Austilgung eine für alle Menschen moralische Tat sei. Der Mensch erhält ja seine Festigkeit und Sicherheit im Leben dadurch, daß ihn Volkstum, Zeitverhältnisse, Familie, Erziehung usw. tragen. Würde er leichtsinnig solche Dinge von sich werfen, so würde er bald stützlich im Leben dastehen. Es ist insbesondere für schwache Naturen nicht wünschenswert, daß sie nach dieser Richtung zu weit gehen. Namentlich soll sich ein jeder esoterische Schüler klar machen, daß mit Beobachtung dieser ersten Regel einhergehen muß die Erwerbung des Verständnisses für alle Taten, Gedanken und Gefühle auch anderer Wesen. Es darf niemals dazu kommen, daß die Befolgung dieser Regel zur Zügellosigkeit oder etwa dahin führe, daß jemand sich sagt, ich breche mit allen Dingen, in die ich hineingeboren und durch das Leben hineingestellt worden bin. Im Gegenteil, je mehr man prüft, desto mehr wird man die Berechtigung dessen einsehen, was in Eines Umgebung lebt. Nicht um das Bekämpfen und das hochmütige Ablehnen dieser Dinge handelt es sich, sondern um das innere Freiwerden durch sorgfältige Prüfung alles dessen, was in einem Verhältnis zu der eignen Seele steht. Man wird dann aus der Kraft dieser eignen Seele heraus ein Licht verbreiten über sein ganzes Denken und Verhalten, das Bewußtsein wird sich dementsprechend erweitern, und man wird sich überhaupt aneignen, immer mehr und mehr die geistigen Gesetze, die sich in der Seele offenbaren, sprechen zu lassen, und sich nicht mehr in die blinde Gefolgschaft der umgebenden Welt stellen. Es liegt nahe, daß gegenüber dieser Regel geltend gemacht

werde: Wenn der Mensch alles prüfen soll, so wird er ja insbesondere die okkulten und esoterischen Lehren prüfen müssen, die ihm gerade von seinem esoterischen Lehrer gegeben werden. - Es handelt sich darum, das Prüfen im rechten Sinne zu verstehen. Man kann nicht immer eine Sache direkt prüfen, sondern man muß vielfach indirekt diese Prüfung anstellen. Es ist zum Beispiel auch heute niemand in der Lage, direkt zu prüfen, ob Friedrich der Große gelebt hat oder nicht. Er kann lediglich prüfen, ob der Weg, auf dem die Nachrichten über Friedrich den Großen auf ihn gekommen sind, ein vertrauenswürdiger ist. Hier muß die Prüfung am richtigen Ort einsetzen. So hat man es auch mit allem sogenannten Autoritätsglauben zu halten. Überliefert einem jemand etwas, was man nicht selbst unmittelbar einsehen kann, so hat man vor allen Dingen mit dem einem zur Verfügung stehenden Material zu prüfen, ob er eine glaubwürdige Autorität ist, ob er Dinge sagt, die eine Ahnung und Empfindung davon hervorrufen, daß sie wahr sind. An diesem Beispiele wird man ersehen, daß es sich darum handelt, die Prüfung beim richtigen Punkte einzusetzen.

Eine zweite Regel ist:

*Es soll die lebendige Verpflichtung vor meiner Seele stehen,
die Summe meiner Vorstellungen fortwährend zu vermehren.*

Nichts ist schlimmer für den esoterischen Schüler, als wenn er bei einer gewissen Summe Begriffe, die er schon hat, stehen bleiben will, und mit ihrer Hilfe alles begreifen will. Unendlich wichtig ist es, sich immer neue und neue Vorstellungen anzueignen. Falls dies nicht geschieht, so würde der Schüler, falls er zu übersinnlichen Einsichten käme, diesen mit keinem wohl vorbereiteten Begriff entgegenkommen und von ihnen überwältigt werden, entweder zu seinem Nachteil oder wenigstens zu seiner Unbefriedigung; dieses letztere darum, weil er unter solchen Umständen schon höhere Erfahrungen haben könnte, ohne daß er es über-

haupt merkte. Die Zahl der Schüler ist überhaupt nicht gering, welche schon ganz umgeben sein könnten von höheren Erfahrungen, aber nichts davon bemerken, weil sie wegen ihrer Vorstellungsarmut sich einer ganz anderen Erwartung hingeben bezüglich dieser Erfahrungen, als die richtige ist. Viele Menschen neigen im äußeren Leben gar nicht zur Bequemlichkeit, in ihrem Vorstellungsleben aber sind sie direkt abgeneigt, sich zu bereichern, neue Begriffe zu bilden.

Eine dritte Regel ist:

Mir wird nur Erkenntnis über diejenigen Dinge, deren Ja und Nein gegenüber ich weder Sympathie noch Antipathie habe.

Ein alter Eingeweihter schärfte es immer wieder und wieder seinen Schülern ein: Ihr werdet von der Unsterblichkeit der Seele erst wissen, wenn ihr ebenso gern hinnehmt, diese Seele werde nach dem Tode vernichtet, wie sie werde ewig leben. Solange ihr wünscht, ewig zu leben, werdet ihr keine Vorstellung von dem Zustande nach dem Tode gewinnen. - Wie in diesem wichtigen Fall ist es mit allen Wahrheiten. Solange der Mensch noch den leisesten Wunsch in sich hat, die Sache möge so oder so sein, kann ihm das reine helle Licht der Wahrheit nicht leuchten. Wer zum Beispiel bei seiner Selbstschau den wenn auch noch so verborgenen Wunsch hat, es mögen die guten Eigenschaften bei ihm überwiegen, dem wird dieser Wunsch ein Gaukelspiel vormachen und keine wirkliche Selbsterkenntnis erlauben.

Eine vierte Regel ist die:

Es obliegt mir, die Scheu vor dem sogenannten Abstrakten zu überwinden.

Solange ein esoterischer Schüler an Begriffen hängt, die ihr Material aus der Sinneswelt nehmen, kann er keine Wahrheit über die höheren Welten erlangen. Er muß sich bemühen, sinnlichkeitsfreie Vorstellungen sich anzueignen. Von allen vier Regeln ist

diese die schwerste, insbesondere in den Lebensverhältnissen unseres Zeitalters. Das materialistische Denken hat den Menschen in hohem Grade die Fähigkeit genommen, in sinnlichkeitsfreien Begriffen zu denken. Man muß sich bemühen, entweder solche Begriffe recht oft zu denken, welche in der äußeren sinnlichen Wirklichkeit niemals vollkommen, sondern nur annähernd vorhanden sind, zum Beispiel den Begriff des Kreises. Ein vollkommener Kreis ist nirgends vorhanden, er kann nur gedacht werden, aber allen kreisförmigen Gebilden liegt dieser gedachte Kreis als ihr Gesetz zugrunde. Oder man kann ein hohes sittliches Ideal denken; auch dieses kann in seiner Vollkommenheit von keinem Menschen ganz verwirklicht werden, aber es liegt vielen Taten der Menschen zugrunde als ihr Gesetz. Niemand kommt in einer esoterischen Entwicklung vorwärts, der nicht die ganze Bedeutung dieses sogenannten Abstrakten für das Leben einsieht und seine Seele mit den entsprechenden Vorstellungen bereichert.

FÜR DIE TAGE DER WOCHE

Der Mensch muß auf gewisse Seelenvorgänge Aufmerksamkeit und Sorgfalt verwenden, die er gewöhnlich sorglos und unaufmerksam ausführt. Es gibt acht solche Vorgänge.

Es ist natürlich am besten, auf einmal *nur eine* Übung vorzunehmen, zum Beispiel während acht oder vierzehn Tagen, dann die zweite usw., dann wieder von vorne anfangen. Übung acht kann indessen am besten täglich gemacht werden. Man erreicht dann nach und nach richtige Selbsterkenntnis und sieht auch, welche Fortschritte man gemacht hat. Später kann dann vielleicht - mit Samstag beginnend - täglich eine Übung vorgenommen werden neben der achten, zirka fünf Minuten dauernden, so daß dann jeweils auf denselben Tag die nämliche Übung fällt. Also Samstags die Gedankenübung, Sonntags die Entschlüsse, Montags das Reden, Dienstags das Handeln, Mittwochs die Taten usw.

Samstag

Auf seine *Vorstellungen* (Gedanken) achten. Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der bloßen Meinung zu scheiden.

Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten.

Dies ist die sogenannte

«*richtige Meinung*».

Sonntag

Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich *entschließen*. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlerwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt.

Ist man von der Richtigkeit eines gefaßten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.

Dies ist das sogenannte

«*richtige Urteil*»,

das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

Montag

Das Reden. Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib - ist in diesem Sinne schädlich.

Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschließen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig hinhören und dann verarbeiten.

Man heißt diese Übung auch:

«*das richtige Wort*».

Dienstag

Die äußeren Handlungen. Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlaßt wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen, das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne.

Wo man aus sich heraus handelt — aus eigener Initiative -, die Wirkungen seiner Handlungsweise im voraus auf das Gründlichste erwägen.

Man nennt das auch

«*die richtige Tat*».

Mittwoch

Die Einrichtung des Lebens. Natur- und geistgemäß leben, nicht im äußeren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt.

Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäß handeln.

Man spricht in dieser Beziehung auch vom

«richtigen Standpunkt».

Donnerstag

Das menschliche Streben. Man achte darauf, nichts zu tun, was außerhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet.

Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher um so mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft.

Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in:

«Alle vorangegangenen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».

Freitag

Das Streben, möglichst viel vom *Leben zu lernen*.

Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlaß gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlaß, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.

Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen.

Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.

Man nennt diese Übung auch

«*das richtige Gedächtnis*»

das heißt sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

Zusammenfassung

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Mißfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)

Man nennt diese Übung auch

«die richtige Beschaulichkeit».

DIE ZWÖLF ZU MEDITIERENDEN
UND IM LEBEN
ZU BERÜCKSICHTIGENDEN TUGENDEN
(MONATSTUGENDEN)

[Die Zuordnung der Tugenden zum Tierkreis stammt von H. P. Blavatsky, die Übersetzung der englischen Ausdrücke - überlieferte Varianten stehen in runden Klammern - sowie die Ergänzungen «wird zu ...» gehen auf Rudolf Steiner zurück. Vgl. hierzu «Hinweise» Seite 528.]

Widder	April	Devotion: Devotion (Ehrfurcht)	wird zu Opferkraft
Stier	Mai	Equilibrium: (Inneres) Gleichgewicht	wird zu Fortschritt
Zwillinge	Juni	Perseverance: Ausdauer (Durchhalte- kraft, Standhaftigkeit)	wird zu Treue
Krebs	Juli	Unselfishness: Selbstlosigkeit	wird zu Katharsis
Löwe	August	Compassion: Mitleid	wird zu Freiheit
Jungfrau	September	Courtesy: Höflichkeit	wird zu Herzenstakt
Waage	Oktober	Contentment: Zufriedenheit	wird zu Gelassenheit
Skorpion	November	Patience: Geduld	wird zu Einsicht

Schütze	Dezember	Control of speech: Gedankenkontrolle (Kontrolle der Sprache - Beherrschung der Zunge «Hüte deine Zunge»)	wird zu Wahrheits- empfinden
Steinbock	Januar	Courage: Mut	wird zu Erlöserkraft
Wasser- mann	Februar	Discretion: Diskretion (Verschwiegenheit)	wird zu Meditations- kraft
Fisch<	März	Magnanimity: Großmut	wird zu Liebe

Immer mit dem Üben anfangen um den 21. des vorigen Monats bis zum übernächsten 1., zum Beispiel: Devotion vom 21. März bis 1. Mai usw. ^[*]

[* Vgl. unter «Hinweise» S. 528.]

ZWEITER TEIL

HAUPTÜBUNGEN FÜR MORGENS UND ABENDS

«Die erste Stufe besteht darin, daß der Mensch möglichst viele sinnbildliche Vorstellungen in sich ausbildet. An dem subtilen Erfassen einer solchen Tätigkeit muß man Befriedigung finden. Belohnt wird man auf diesem Wege verhältnismäßig spät. Dafür ist es aber auch ein sicherer Weg, ein Weg, der bewahrt vor jeder Phantastik, vor jeder Illusion. Es brauchen die Sinnbilder nicht bloß solche zu sein, die man als Bilder vor Augen hat, sondern es können auch Worte sein, in denen zusammengedrängt werden tiefe Weltenwahrheiten.»

(Wien, 28. März 1910, GA 119)

Zur Wiedergabe der Übungen im Druck siehe Seite 530 in den Hinweisen. Bei jeder Übung ist - soweit bekannt - oben links das Datum angegeben, an dem die betreffende Übung niedergeschrieben wurde.

Zu den in einigen dieser Übungen enthaltenen Angaben zur Regulierung des Atmens siehe die Bemerkungen der Herausgeber auf Seite 519.

Über das Wesentliche des Übens

Niederschrift für Prof. Dr. Hans Wohlbold, München

Mai 1917

Das Wesentliche des Übens liegt in der Aneignung derjenigen Vorstellungstätigkeit, die geistige Wirklichkeit zur Erkenntnis erheben kann. Das Wesentliche ist, daß diese Vorstellungsbetätigung in Unabhängigkeit von der physischen Organisation erlebt wird. Es ist Sache der Erfahrung, zu wissen: nunmehr bemerke ich, wie ich zu denken etc. vermag, ohne daß die gewöhnlichen Bedingungen des an die Leiblichkeit gebundenen Vorstellens mit-sprechen. Dieser Zeitpunkt tritt im Verfolg des Übens ein. Im besonderen rate ich:

1.) Abends ein Rückwärts-Vorstellen der Tages-Erlebnisse. Dadurch wird ein erster Schritt gemacht mit dem Vorstellen, das sich nicht an den gewöhnlichen Verfolg des Vorstellens bindet. Das Vorstellen wird freier.

2.) Sich in voller Ruhe konzentrieren auf einen kurzen Denk-Inhalt. Derselbe soll *völlig überschaubar* sein, so daß man nicht unbewußte oder unterbewußte Vorstellungsreminiszenzen etc. einmischt, sondern wirklich mit restloser Bewußtheit in einer geistigen Tätigkeit verharrt. Dann läßt man im Bewußtsein den Denk-Inhalt fallen und sucht, die Energie zu behalten, kurze Zeit bewußt zu verharren ohne Denk-Inhalt. Man bringt dadurch die Erkenntnisfähigkeit zu jener ruhigen Energie, die nötig ist, um das Geistige zu erfassen, das einem sonst gewissermaßen zwischen den Maschen des gewöhnlichen Denkens durchfällt, und das dadurch nicht zum Bewußtsein kommt.

Übung 1. und 2. rate ich für abends.

Am Morgen ist es gut, eine der 2. ähnliche Denk-Konzentration zu machen. Dabei kann gut das bildliche Vorstellen eine

solche Rolle spielen, wie ich sie mit der Rosenkreuzübung im 2. Teile der «Geheimwissenschaft» prinzipiell auseinandergesetzt habe.

Um die notwendige Ruhe der Gedankenkonzentration zu gewinnen, ist es gut, die im 2. Teile meiner «Geheimwissenschaft» geschilderten 6 Übungen (als Hilfsübungen) zu machen.

Der Sinn des Übens liegt zum Teil in dem Aufbringen der stärkeren Seelenbetätigung gegenüber der gewöhnlichen. Wie beim physikalischen Geschehen an kritischen Punkten naturgemäß das Quantitative in das Qualitative umschlägt, so wird die Steigerung der gewöhnlichen Erkenntnisfähigkeit zu derjenigen, die zum Objekt die geistige Welt haben kann.

A

Neun Gruppen von Übungen
mit je gleichlautenden Meditationssprüchen
aus den Jahren 1904 bis ca. 1914

A - 1

Übungen mit dem Meditationsspruch
«Strahlender als die Sonne ...» und
Sätzen aus «Licht auf den Weg ...»

Entsprechend dem Gebot der Kontinuität im esoterischen Wirken knüpfte Rudolf Steiner 1904 an die Esoteric School of Theosophy in London an. Deshalb gab er anfänglich auch deren Meditationspruch: « More radiant than the sun / Purer than snow / Subtler than the ether / Is the Self / The Spirit of my heart / I am this Self / This Seif am I» in der sehr wahrscheinlich von ihm stammenden Übersetzung: «Strahlender als die Sonne ...», und einzelne Sätze aus «Licht auf den Weg» von Mabel Collins: «Bevor das Auge sehen kann ...» und «Suche den Weg ...».

Zu diesen Anfängen siehe auch «Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten Abteilung der Esoterischen Schule 1904-1914», GA 264.

Meditation.

Morgens:

- 1.) *Aum*
- 2.) Erhebung zum höheren Selbst durch die Formel:
 «Strahlender als die Sonne
 Reiner als der Schnee
 Feiner als der Äther
 Ist das Selbst
 Der Geist in meinem Herzen
 Dies Selbst bin Ich. Ich bin dies Selbst.»
- 3.) Kontemplative Meditation in «Licht auf den Weg»
 - a.) 14 Tage: «Bevor das Auge ...»
 - b.) " " «Ehe das Ohr ...»
 - c.) " " «Ehe vor den Meistern ...»
 - d.) " " «Ehe vor ihnen stehen ...»
- 4.) Devotionelle Hingabe an das absolut verehrungs-
würdige Ideal.

Abends:

Tagesrückschau. Anfang mit den letzten Erlebnissen und Handlungen am Abend und aufsteigend bis zum Morgen.

Anfang der Meditation: Dienstag [Donnerstag], 8. Dezember^[*]
bis dahin probeweise *Vorübung*.

[* Zu dieser Art von Datumangaben: Siehe Hinweise am Schluß des Bandes.]

Meditation.

Morgens:

1.) Atm.

2.) Erhebung zum höheren Selbst durch die Formel:

„Strahlender als die Sonne

— Reiner als der Schnee

Feiner als der Aether

Ich das Selbst

Der Geist in meinem Herzen

Dies Selbst bin Ich. Ich bin dies Selbst“.

3.) Kontemplative Meditation in „Licht a. d. W.“

a.) 14 Tage: „Blick der Augen...“

b.) „ „ „ „Geist der Ohren...“

c.) „ „ „ „Geist vor den Meistern...“

d.) „ „ „ „Geist vor ihren Meistern...“

4.) Devotionelle Hingabe an das absolut verehrungswürdige Ideal.

Abend:) Tagesrückblick. Anfang mit dem letzten Erlebten und Kenntnise
am Abend und aufsteigend bis zum Morgen.

Anfang der Meditation: Dienstag, 8. December. bis dahin vorbereitende
Vorbereitung.

Für die ersten Wochen bitte ich folgendes zu beobachten:

I. Eine Morgenmeditation, die in folgendem besteht.

1. Man erhebt sein Gefühl zum höheren Selbst. Es kommt dabei *weniger* an, sich irgendwie theoretisch über das höhere Selbst zu unterrichten, vielmehr darauf, daß man in ganz lebhafter Weise fühlt: man hat in sich eine höhere Natur. Man stellt sich vor, daß das gewöhnliche Selbst wie eine Schale diese höhere Natur umgibt, daß also diese letztere in dem niederen Selbst wie dessen *Kern* vorhanden ist. Hat man sich in ein solches *Gefühl* versetzt, dann spricht man gebetartig zu dem «höheren Selbst» die folgenden Worte (nicht laut, sondern in Gedanken):

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin «Ich»; «Ich» bin dies Selbst.

Während man dies sich ganz genau vorhält, soll sich keine andere Vorstellung einmischen. Man soll nur den Seelenblick nach dem höheren Selbst gerichtet fühlen. Von den Worten der obigen Sätze fühlt man allmählich eine wunderbare Stärkung ausgehen. Man fühlt sich wie aus sich selbst herausgehoben. Es tritt allmählich ein Zustand ein, wie wenn die Seele Flügel bekäme. Dies ist der Anfang, auf den dann weiter gebaut werden wird. Dies soll 2-3 Minuten dauern.

2. Man versenkt sich ganz in den ersten Satz von «Licht auf den Weg»:

«Bevor das Auge sehen kann,
muß es der Tränen sich entwöhnen»

Man läßt keinem andern Gedanken Zutritt zur Seele. Man geht ganz in diesem Gedanken auf. Der Sinn muß dann einem jeden selbst wie blitzartig aufgehen. Das kommt ganz gewiß an einem Tage, wenn man die Geduld hat. Es muß nun durch einige Minuten hindurch völlige Stille in der Seele herrschen. Diese muß wie blind und taub sein gegen alle äußeren Sinneseindrücke und gegen alle Gedächtnisbilder. Wieder 2-3 Minuten.

3. Es folgt eine devotionelle Hingabe an dasjenige, was man als das höchste Göttliche verehrt. Es kommt auf die *Stimmung* dabei an. Inbrünstiges Aufschauen und Sehnsucht nach Vereinigung mit diesem Göttlichen. -

II Am *Abend* vor dem Einschlafen hat man eine kurze Rückschau darüber zu halten, was man am Tage erlebt hat. Es kommt dabei nicht auf Vollständigkeit an, sondern darauf, daß man sich wirklich so richtend gegenübersteht wie wenn man eine andere Person wäre. Man soll von sich selbst lernen. Das Leben soll immer mehr und mehr Lektion werden. Man beginnt mit dem Abend und schreitet bis zum Morgen vorwärts.

Allmählich merkt man, daß das Traumleben einen regelmäßigeren Charakter annimmt. In diesem fließt *zunächst* die spirituelle Welt ein. Die Meditation ist der okkulte Schlüssel dazu. Man soll ein Büchlein sich anlegen, und morgens ganz kurz, mit ein paar Worten, charakteristische Träume aufschreiben. Dadurch erhält man Praxis im Behalten dessen, was aus den höheren Welten einem zufließt. Es ist dies die erste elementare Methode, durch die man später dazu kommt, daß man die spirituellen Erlebnisse durchbringt, d.h. daß sie in das helle Tagesbewußtsein hereinbrechen. Träume, die *nur* Reminiscenzen aus dem täglichen Leben sind, oder die auf körperlichen Zuständen (Kopfschmerz, Herzklopfen etc. etc.) beruhen, haben *nur* dann einen Wert, wenn sie sich in

eine *symbolische* Form kleiden. Z.B. wenn das klopfende Herz als ein kochender Ofen erscheint, oder das schmerzende Gehirn als ein Gewölbe, in dem Tiere kriechen etc. etc. *Nur* die Symbolik hat dabei Wert, nicht der Inhalt des Traumes. Denn die Form der Symbolik wird zuerst von der spirituellen Welt dazu benutzt, um uns überhaupt in die Kräfte der höheren Welten einzuführen. Man muß deswegen auf die Feinheiten dieser Symbolik achten. Bei Ihnen - nach Ihrer Anlage - wird es ferner gut sein, wenn Sie die Träume, die Ihnen bewußt werden, mit den Erlebnissen des nächsten Tages vergleichen. Denn wahrscheinlich werden Ihre Träume in nicht sehr ferner Zeit etwas vorbedeutendes annehmen. Tritt dieser Punkt ein, dann werden wir weiter davon sprechen, wie diese Sache für Ihr spirituelles Leben fruchtbar gemacht werden kann.

Bitte es mit dieser Anweisung nun zu versuchen, und mir nach etwa 8 Tagen zu sagen, wie alles gelingt.

An die bisherige Übung^[*], die ich bitte *beizubehalten* bis auf weiteres, ist nunmehr folgendes anzuschließen, und zwar unmittelbar an die Stelle, wo das «*Er will*» über die ganze Körperoberfläche strömt:

Es sind von der Körperoberfläche Ströme (Strahlen) zu bilden und diese gegen das Herz, als den Mittelpunkt hinzuziehen. Das Ganze ist langsam und mit dem stillen Ruhen des Bewußtseins auf dem Vorgange zu machen.

Während dieses Vorgangs ist der Gedanke (aus «Licht auf den Weg») zu meditieren:

Suche den Weg

Dann bitte ich still mit der ganzen Empfindung im Herzen zu ruhen und dabei zu meditieren:

Suche den Weg in der innern Versenkung

Dann ist der Strom gegen die Körperoberfläche wieder zurückzuleiten und dabei zu meditieren:

Suche den Weg, indem kühn du heraus aus dir selbst trittst.

* * *

Es wird bald eine Zeit kommen, in welcher Sie die angegebenen Strahlen als wirkliche Wärmeströmungen wahrnehmen werden.

Diese Übungen bereiten den Zusammenschluß der eigenen Persönlichkeit (Mikrokosmos) mit der großen Welt und ihren Geheimnissen (Makrokosmos) vor, so wie die bisher schon an-

[* Diese Übung liegt nicht vor. Es muß sich aber um eine Übung mit der Formel «Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - ...» gehandelt haben, siehe nächste Gruppe A-2]

gegebenen Übungen die Erweckung der eigenen Individualität vorzubereiten haben.

In der Zukunft wird der Mensch in einem viel intimeren Zusammenhange mit der Weltgesetzlichkeit stehen als gegenwärtig. Und der Geheimschüler nimmt diese Intimität in der Entwicklung voraus. Der Kopf mit dem Gehirn ist nur ein Übergangsorgan der Erkenntnis. Das Organ, welches die eigentlich tiefen und zugleich machtvollen Blicke in die Welt tun wird, hat seine *Anlage* in dem gegenwärtigen *Herzen*. Aber wohlgemerkt: die *Anlage* zu diesem Organ ist im heutigen Herzen. Um Erkenntnisorgan zu werden, muß sich das Herz noch in der mannigfaltigsten Weise umbilden. Aber dieses Herz ist der Quell und Born zur Menschheitsstufe der Zukunft. Die Erkenntnis wird dann, wenn das Herz ihr Organ sein wird, warm und innig sein, wie heute nur die Gefühle der Liebe und des Mitleids sind. Aber diese Gefühle werden aus der Dumpfheit und Dunkelheit, in der sie heute nur *tasten*, sich zu der Helligkeit und Klarheit hindurchringen, welche heute erst die feinsten, logischen Begriffe des Kopfes haben.

Zu solchen Dingen bereitet sich der wahre Schüler vor. Und die Vorbereitung ist nur die richtige, wenn er dies mit der *angedeuteten Gesinnung* in seiner Seele tut. Diese Gesinnung ist die Mutter der Perspektive, welche er braucht. Ich bitte eben durchaus festzuhalten, daß wir durch unsere Meditations- und Konzentrationsübungen nur dann erreichen, was wir erreichen sollen, wenn wir sie durchdrungen von den großen, erhabenen Zielen in heller, voller Klarheit vollbringen.

In diesem Sinne bitte ich stets die Übungen zu betrachten und vorzunehmen. Dadurch gliedern Sie sich ein in die Gemeinschaft der Geister, die aus den Inkarnationen der Gegenwart heraus zu den Sehenden und Helfenden der Zukunft werden sollen. Wir können zur Fortentwicklung der Welt nichts besseres tun, als uns selbst fortentwickeln. Das aber *müssen* wir tun. Und wir zweifeln keinen Augenblick daran, *daß* wir es *müssen*, sobald wir

die Wahrheit über unser eigenes Wesen und den Zusammenhang dieses Wesens mit der Welt erkannt haben. Diese *Erkenntnis* aber kann nur allmählich erkannt werden. Sie ist ein Kind

des *Willens* und der *Geduld*.

Versuchen Sie bitte die verschiedenen Auseinandersetzungen dieses Winters mit den 4 ersten Sätzen in «Licht auf den Weg» in Zusammenhang zu bringen und zwanglos Ihre Gedanken darüber niederzuschreiben.

Sie werden finden, daß diese vier Sätze

1. «Bevor das Auge»
2. «Bevor das Ohr ...»
3. «Eh' vor den Meistern ...»
4. «Und eh' vor ihnen ...»

unendlich viel enthalten, und daß die wichtigsten theosophischen Welt- und Selbsterkenntnislehren nach und nach *intuitiv* vor Ihre Seele treten werden, wenn Sie ganz in diesen Sätzen *leben*. Diese Sätze sind eben nicht *bloß* Sätze, sondern *Kräfte*, die Wahrheit und Kraft und Leben wecken, wenn man sich an sie hingibt.

* * *

Alle vier Wochen ungefähr schreiben Sie mir regelmäßig, und wenn etwas besonderes in Ihrem *geistigen* Leben sich ereignet, so oft sie wollen - über Fortschritte, gewonnene Ideen, senden mir etwaige Ausarbeitungen. Meine Antworten werden Sie dann jeweilig weiter leiten. *Friede.*

I. *Morgenmeditation.*

a.) Erhebung zum höheren Selbst:

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich
Ich bin dies Selbst.

b.) Meditation.

1. vierzehn Tage: Ehe das Auge sehen kann, muß es der Tränen sich entwöhnen.
2. " " : Ehe das Ohr vermag zu hören, muß die Empfindlichkeit ihm schwinden.
3. " " : Ehe vor den Meistern kann die Stimme sprechen, muß das Verwunden sie verlernen.
4. " " : Ehe vor ihnen stehen kann die Seele, muß ihres Herzens Blut die Füße netzen.

c.) Devotion. Hingabe an sein höchstes Ideal.

ganz wach

II Abends

Rückschau.

Können Sie
einschlafen!

Habe ich genügend Nutzen gezogen aus
dem Erlebnis?

Habe ich so gehandelt, daß ich mir
nicht vorstellen kann, besser zu handeln.

Es kommt auf die Gesinnung an (nicht Vollständigkeit)

- *vom Abend gegen Morgen.* - Ohne Reue. -

Festgesetzte Stunde möglichst einhalten.

Gar kein Alkohol.

Vegetarische Diät wird nicht unbedingt erfordert,
aber bei Möglichkeit empfohlen.

Morgenmeditation

1.) Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin *Ich*
Ich *bin* dies Selbst. } 5 Minuten.

2.) Einatmung: *Suche den Weg* 1 Zeit
(tief, ruhig)

Atemhalten: *Suche den Weg in*
der Versenkung 3 Zeiten

Ausatmen: *Suche den Weg*
(nicht *indem kühn du* 2 Zeiten
stoßweise) *heraus aus dir selbst*
trittst. } 5 Min.

14 Tage: Bevor das Auge sehen

14 Tage: Bevor das Ohr

14 Tage: Ehe vor den

14 Tage: Ehe vor ihnen

3.) Devotionelle Hingabe an das eigene göttliche Ideal. 5 Min.

Ausklingen: 1. Monat: Selbstvertrauen
2. Monat: Selbstbeherrschung
3. Monat: Geistesgegenwart
4. Monat: Energie

Abends:

Rückschau auf den Tag:

Bei einem Erlebnis: Habe ich genügend daraus gelernt?

Bei einer Handlung: Kann ich sie nicht besser machen?

Ohne Reue. Bloß mit der Absicht, vom Leben zu lernen.

Von rückwärts nach vorn. Vom Abend gegen Morgen.

Ohne allen Alkohol.

Selbst Stunde festsetzen,
dann einhalten.-

Morgenmeditation.

- 5 Min. { 1.) Erhebung zum höheren Selbst
mit der Formel:

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich
Ich bin dies Selbst. } ganz wach
- 5 Min. { 2.) Konzentration:
1. 14 Tage: Bevor das Auge ...
2. 14 Tage: Bevor das Ohr ...
3. 14 Tage: Ehe vor den Meistern ...
4. 14 Tage: Ehe vor ihnen ... }
- 5 Min. { 3.) Devotionelle Hingabe an sein
göttliches Ideal }

*
* *

Abends:

Rückschau auf den Tag:

Bei allem Erlebten: Hab ich genügend daraus gelernt?

Bei allem Getanen: Würde ich, ein zweites Mal in derselben
Lage, mich ebenso verhalten?

Ohne Reue. Umgekehrt von Abend gegen Morgen.

Morgens

- I.) Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther *Vollständiges*
Ist das Selbst *Wachsein.*
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich
Ich bin dies Selbst.

- II) Gedanke an linke Hand und Herz und dabei die Vorstellung:

Suche den Weg

Nun hält man beim Herz und denkt:

Suche den Weg der innern Versenkung

Nun denkt man an die rechte Hand und faltet sie über die linke, dabei stellt man sich vor:

*Suche den Weg, indem kühn du heraus
aus dir siehst trittst.*

- III.) Devotionell sich hingibt an dasjenige, was man als sein göttliches Ideal ansieht.

Abends

Rückschau auf den Tag.

Ohne Reue.

Vom Abend zum Morgen. Rückwärts.

Dabei kann man einschlafen!!!

[Morgens]



Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich
Ich bin dies Selbst.

* *
* *

[Abends]

Ich bin das Selbst
Das Selbst bin Ich
Der Geist in meinem Herzen
Ist das Selbst
Es ist feiner als der Äther
Reiner als der Schnee
Strahlender als die Sonne

[Zeichnung]



Strahlender als die Sonne
 Reiner als der Schnee
 Feiner als der Aether
 Ist das Selbst

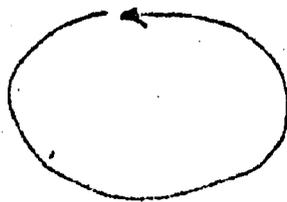
Der Geist in meinem Herzen

Ich bei dem Selbst
 Ich bei dem Selbst

✕ ✕

Ich bei dem Selbst
 Das Selbst bei Ich
 Der Geist in meinem Herzen
 Ist das Selbst

Es ist feiner als der Aether
 Reiner als der Schnee
 Strahlender als die Sonne



A - 2

Übungen mit der Meditationsformel

«Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will»

- a) Von Hand geschriebene Übungen
- b) Vervielfältigte Übungen
- c) Ergänzende Aufzeichnungen

Schon früh erscheint diese Formel in den Übungen, anfangs zusätzlich zu der in der englischen Esoterischen Schule üblichen Meditation «Strahlender als die Sonne ...», dann zu dem Meditationsspruch «In den reinen Strahlen des Lichtes ...», und auch allein stehend.

Morgens nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke durch die Seele gezogen sind, lenkt man die Aufmerksamkeit ab von allen Sinneseindrücken, von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben. Man sucht auch ganz frei zu werden von allen Sorgen, Bekümmernissen usw.

Hat man diese innere Windstille der Seele hergestellt, dann läßt man

- 1.) 5 Minuten lang nur die folgenden sieben Zeilen in der Seele leben:

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich
Ich bin dies Selbst.

- 2.) In den zweiten 5 Minuten folgt

- 1.) Konzentration auf den Punkt zwischen und etwas hinter den Augenbrauen und dabei Meditation von

Ich bin

- 2.) Konzentration auf das Innere des Kehlkopfes und dabei Meditation:

Es denkt

- 3.) Konzentration auf die beiden Arme und Hände und dabei Meditation:

Sie fühlt

Dabei können die Hände gefaltet sein, oder die rechte Hand wird über die linke gelegt. Nach einiger Zeit fühlt man,

wie die Hände durch ihre eigene Kraft auseinandergehen wollen. Doch darf man dies auf keinen Fall durch eine Selbsttäuschung herbeiführen.

4.) Konzentration auf die ganze Körperoberfläche und dabei Meditation:

Er will.

Dann folgt Konzentration auf die Magengrube und dabei Meditation:

Göttliches Leben.

3.) Nach alledem folgt 5 Minuten lang eine andächtige Vertiefung in das eigene göttliche Ideal.

Abends Rückschau wie bisher.

Morgenmeditation

I.) Strahlender als die Sonne

...
...



II)

a.) Konzentration auf einen Punkt zwischen und hinter den Augen mit Meditation: *Ich bin*

b.) Konzentration auf einen Punkt im Kehlkopf genau hinter der Erhöhung, mit Meditation: *Es denkt*

c.) Konzentration auf Arme und Hände mit Überschlagen der rechten Hand über die Linke, mit Meditation: *Sie fühlt*

d.) Konzentration auf die ganze Körperoberfläche, mit Meditation: *Er will.*

} 5 Min.

III.) Devotionelle Hingabe an das göttliche Ideal.

Abends: Rückschau wie bisher. -

Die Meditation soll nunmehr mit Konzentration verbunden werden und besteht aus denselben Teilen wie bisher.^[*] Nur wird die Meditation von «Licht auf den Weg» ersetzt durch folgendes:

- I.) Konzentration auf einen Punkt im Haupt
hinter der Augenmitte mit
Meditation:

Ich bin.

- II.) Konzentration auf den Kehlkopf
mit Meditation:

Es denkt.

- III.) Konzentration auf Arme und Hände
(letztere gefaltet oder übereinandergelegt)
mit Meditation:

Sie fühlt.

- IV.) Konzentration auf die ganze Körperoberfläche
(plastisch sich selbst als objektiv vorgestellt)
mit Meditation:

Er will.

[* Die <bisherige> Übung liegt nicht vor.]

Morgenmeditation

Erster Teil: Strahlender ...

...
...

Zweiter Teil:

- | | | |
|---|---|---|
| 1.) Langsames ruhiges Einatmen mit Konzentration auf die Formel: <i>Suche den Weg</i> | } | Dieser Teil dauert am kürzesten |
| 2.) Atemhalten und dabei Konzentration auf einen Punkt zwischen und etwas hinter den Augenbrauen, dabei zunächst ganz vollkommenes Aufgehen (sich versenken) in die Vorstellung « <i>Ich bin</i> », nach einer Weile Übergang zur Konzentration auf die Formel: <i>Suche den Weg der inneren Versenkung</i> . Dann wieder Versenken in die Vorstellung « <i>Ich bin</i> » | } | Dieser Teil dauert am längsten |
| 3.) Langsames, ruhiges Ausatmen und dabei Konzentration auf die Formel:
<i>Suche den Weg, indem kühn du heraus aus dir selbst trittst.</i> | } | Dieser Teil dauert ungefähr doppelt so lang als der erste |

Es ist stets 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 Gedanken*, ohne Empfindung.

Beim *dritten* wie beim ersten

Beim *vierten* wie beim zweiten

usw. usw.

Nach einigen Wochen solchen Übens soll man beim letzten Einatmen, Atemhalten, Ausatmen, das jetzt *nicht* begleitet ist von Meditation etc., 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 Augenbrauen; 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 göttliches Ideal.

1.) Strahlender als ...

- | | | |
|---|---|----------|
| <p>2.) <i>Einatmung:</i> lang, tief (Unterleib tritt hinein,
Oberleib heraus)</p> <p>Meditation: <i>Suche den Weg</i>
(wie zum Atem gesprochen)</p> | } | 1 Zeit |
| <p><i>Atemhalten:</i></p> <p>Meditation: <i>Suche den Weg</i>
<i>in der innern Versenkung</i></p> | } | 3 Zeiten |
| <p><i>Ausatmung:</i> lang, (nicht stoßweise)</p> <p>Meditation: <i>Suche den Weg, indem kühn</i>
<i>du heraus aus dir selbst trittst.</i></p> | } | 2 Zeiten |

dies in der ersten Woche: einmal

" " " 2. : zweimal

" " " 3. : dreimal, dabei bleibt es.

Ich bin
Es denkt
Sie fühlt
Er will

3.) Devotionelle Hingabe an das göttliche Ideal.

Rückschau abends wie immer.

Abends:

- 1.) Der Mensch als Ich ist *Erdensein*.
- 2.) Der Mensch als Astralleib ist *Mondendenken*.
- 3.) Der Mensch als Ätherleib ist *Sonnenfühlen*.
- 4.) Der Mensch als physischer Leib ist *Saturnwille*.

Rückschau auf das Tagesleben.

Morgens:

Konzentration auf Stirn	:	Ich bin
Konzentration auf Kehlkopf	:	Es denkt
Konzentration auf Herz	:	Sie fühlt
Konzentration auf Körper	:	Er will

Bei der Übung Archiv-Nr. 3164 findet sich noch als Erläuterung angegeben:

Ich bin:	Ich
Es denkt:	Geistselbst
Sie fühlt:	Lebensgeist
Er will:	Geistesmensch

Abends. (12 Mittags ~ 12 Mitternacht)

1) Wahres Echo du 10 Min.

|

Ich bin in dir drin 10 Min. (Z. D.)

5 Min (K. K)

5 Min (Hz)



Ruhiger, erwartungs voller Zustand ohne
Denken ohne Empfinden; darf mit Bewußtsein

Morgens (12 Mitternacht bis 12 Mittag)

A. B. : Ich bin (12 Min)

Einatmung: Es [^{atmenfallen} Kehlkopf] ^{ausatmung} denkt 5 Min.

Einatmung: Sie [^{atmenfallen} ~~hals~~ Herz] fühlt 5 Min.

Einatmung: Er [^{atmenfallen} Nabel] will 5 Min.

Übersp. hier.

Abends

Erst eine Rückschau auf das Tagesleben machen; in Bildern einzelne Episoden dieses Lebens vorstellen. Rücklaufend vom Abend zum Morgen. Braucht nur 5-7 Minuten zu dauern.

Dann mit der Empfindung: *«Aus der Geisteswelt erfließt mir mein Selbst»* sich konzentrieren auf die A.B.M. und dabei an diese Stelle leiten die Worte:

«Ich bin».

Dann mit der Empfindung: *«Die Geisteswelt lebt seelisch im schweigenden Worte»* sich konzentrieren auf den K.K. und dabei an diese Stelle leiten die Worte:

«Es denkt».

Dann mit der Empfindung: *«Die Geisteswelt erschafft sich ihr Wissen»* sich konzentrieren auf Herz, Arme und Hände und in dieses Gebiet leiten die Worte:

«Sie fühlt».

Dann mit der Empfindung: *«In mir schafft sich die Geisteswelt ihr Selbstbewußtsein»* sich konzentrieren auf die Aura, die eiförmig den Körper umschließend gedacht wird; dabei in dieses Gebiet leiten die Worte:

«Er will».

Die Meditation sollte 10-15 Minuten dauern.

Morgens

Die Meditation des \oplus wie sie in der «Geheimwissenschaft»
beschrieben.

Außerdem die 6 Nebenübungen.

A - 2 b

Die fünf in Vervielfältigung an die
Mitglieder der Esoterischen Schule
gegebenen Übungen

entstanden ca. 1905/1906

Für jeden einzelnen Schüler schrieb Rudolf Steiner in die vervielfältigten Seiten eigenhändig sowohl den Meditationsspruch, entweder «Strahlender als die Sonne ...» oder « In den reinen Strahlen des Lichtes ...», als auch eine besondere Meditationsformel. Diese Formeln sind auf S. 132/133 zusammengestellt.

Morgens früh, nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke des Tages durch die Seele gezogen sind, beginnt man mit seiner Meditation. Man trachtet nach vollkommener innerer Stille und Abgeschlossenheit der Seele, das heißt man lenkt die Aufmerksamkeit ab von allen äußeren Wahrnehmungen und auch von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben. Man unterdrückt Sorgen und Bekümmernisse, die man etwa hat und stellt für die Zeit der Meditation inneren Frieden her. Damit man leichter dies erreichen kann, denkt man eine kleine Weile *nur* an eine Vorstellung, zum Beispiel *Ruhe*. Dann läßt man auch diese aus dem Bewußtsein verschwinden, so daß man dann an gar nichts denkt. Zu sorgen hat man dabei, daß man während der ganzen Meditation vollkommen wach bleibt, also auch keine Herabdämmerung des Bewußtseins erleidet. Dann läßt man in seiner Seele durch *fünf* Minuten *nur* die folgenden sieben Zeilen in seinem Bewußtsein leben. Man gibt sich an dieselben ganz hin, und wenn sich irgendeine andere Vorstellung in die Seele drängt, dann sucht man sogleich zu dem Inhalt der sieben Zeilen wieder zurückzukehren. Diese sieben Zeilen sind:

[eigenhändig eingetragener Meditationsspruch, z. B.:]

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin *Ich*
Ich *bin* dies Selbst.

Nach den fünf Minuten lenkt man das Bewußtsein von diesen Vorstellungen hinüber zu dem folgenden Gedanken:

[eigenhändig eingetragene Meditationsformel, z. B.:]

Meine Kraft

Nun bleibt man weitere 2 V2 Minuten ganz in diesen Gedanken versenkt, dann sucht man ihn zu unterdrücken, ohne daß sich aber eine andere Vorstellung einmischt und bleibt weitere 2¹/₂ Minuten bei vollkommen wachem Bewußtsein ohne alle Vorstellung, nur allein hingegeben der Wirkung der obigen Worte:

[hier wurde die individuelle Formel nochmals eingetragen, also z. B.:]

Meine Kraft

auf die Seele.

Dann versenkt man sich andächtig (devotionell) durch weitere 5 Minuten in sein eigenes göttliches Ideal.

Bei allem diesen richtet man sich nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühl. Die ganze Meditation braucht also nicht länger als etwa 15 Minuten zu dauern. Die Körperstellung soll dabei möglichst bequem sein, so daß man auch durch Ermüdung der Glieder und so weiter nicht abgelenkt werden kann von seiner inneren Aufmerksamkeit.

Abends: Rückschau auf das Tagesleben. Ohne Reue. Von rückwärts nach vorne. -

Morgens früh, sogleich nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke des Tages durch die Seele gezogen sind, gibt man sich seiner Meditation hin. Man versucht innerlich ganz still zu werden, das heißt man lenkt alle Aufmerksamkeit ab von äußeren Eindrücken und auch von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben. Man sucht auch die Seele frei zu machen von allen Bekümmernissen und Sorgen, die einen etwa gerade in dieser Zeit bedrücken. Dann beginnt die Meditation. Um sich die innere Stille zu erleichtern, lenke man vorerst das Bewußtsein auf eine einzige Vorstellung, etwa «*Ruhe*», versenke sich ganz in dieselbe und lasse sie dann aus dem Bewußtsein verschwinden, so daß man dann gar keine Vorstellung in der Seele hat und ganz allein den Inhalt der folgenden sieben Zeilen in ihr aufleben läßt. Diese sieben Zeilen müssen nun *fünf* Minuten im Bewußtsein leben. Wollen sich andere Vorstellungen herandrängen, so kehrt man immer wieder zu diesen sieben Zeilen zurück, in die man sich ganz versenkt.

[eigenhändig eingetragener Meditationsspruch, z. B.:]

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin *Ich*
Ich *bin* dies Selbst.

Nachdem man dies durch fünf Minuten durchgeübt hat, gehe man zu folgendem über.

Man macht einen ruhigen, kräftigen Atemzug; nach der Einatmung atmet man gleich ebenso ruhig und kräftig aus, so daß zwischen Einatmung und Ausatmung keine Pause ist. Dann enthält man sich eine kleine Weile des Atmens, bestrebt sich also, die Atemluft ganz außer dem Körper zu lassen.

Es sollen ungefähr folgende Zeitverhältnisse eingehalten werden: Beim Einatmen ist die Zeit beliebig, man gestaltet den Atemzug

so lange, als seinen Kräften entsprechend ist, die Ausatmung soll dann zweimal so lang dauern als die Einatmung und das Atementhalten dreimal so lang als das Einatmen. Wenn man also zum Beispiel zum Einatmen 2 Sekunden braucht, dann entfallen auf das Ausatmen 4, auf die Atementhaltung 6 Sekunden. Dieses Einatmen, Ausatmen, Atementhalten wiederholt man *viermal*. Beim Ein- und Ausatmen denkt man an nichts, sondern lenkt die Aufmerksamkeit ganz auf das Atmen; dagegen konzentriert man beim *ersten* Atementhalten sich ganz auf den Punkt zwischen und etwas hinter den Augenbrauen, also an der Nasenwurzel (etwas im Innern des Vordergehirns), und erfüllt dabei das Bewußtsein allein mit den Worten:

Ich bin.

Während des zweiten Atementhaltens konzentriert man sich auf einen Punkt im Innern des Kehlkopfes und erfüllt dabei das Bewußtsein allein mit der Vorstellung:

Es denkt.

Während des dritten Atementhaltens konzentriert man sich auf seine beiden Arme und Hände. Man hält dabei die Hände so, daß sie entweder gefaltet sind oder daß die Rechte über die Linke gelegt ist. Dabei erfüllt man das Bewußtsein allein mit der Vorstellung:

Sie fühlt.

Während des vierten Atementhaltens konzentriert man sich auf seine ganze Körperoberfläche, also man stellt sich selbst leiblich möglichst klar vor und erfüllt dabei sein Bewußtsein mit der Vorstellung:

Er will.

(Man wird, wenn man diese Konzentrationsübungen einige Wochen energisch fortsetzt, an den Stellen, auf die man sich konzentriert, etwas fühlen, also an der Nasenwurzel, im Kehlkopf, einen

Strom in den Händen und Armen, und an der ganzen äußeren Körperoberfläche beim Konzentrieren auf die betreffenden Stellen.)

(Beim Konzentrieren auf Arme und Hände wird man fühlen, wie die letzteren durch eine Kraft auseinandergetrieben werden; man lasse sie dann auseinandergehen, das heißt der Kraft folgen; aber man suggeriere sich dies nicht. Es muß ganz von selbst eintreten.)

(Im Obigen bedeutet bei «Es denkt» das «*Es*» = *das* allgemeine *Weltdenken*, das unpersönlich in unseren Worten leben soll. Bei «Sie fühlt» bedeutet «*Sie*» = *die* Weltseele; das heißt, wir sollen nicht persönlich fühlen, sondern unpersönlich im Sinne der Weltenseele; bei «Er will» bedeutet «*Er*» = Gott, in dessen Willen wir unser ganzes Sein stellen.)

Hat man diese vier Atemzüge vollendet, so erfülle man für eine Weile das Bewußtsein ganz allein mit der *einen* Vorstellung, in die man sich ganz versenkt, so daß nichts anderes während dieser Zeit die Seele erfüllt. Diese Vorstellung ist:

[eigenhändig eingetragene Meditationsformel, z. B.:]

Ich bin beständig

Dann gehe man dazu über, sich 5 Minuten lang ganz in sein eigenes göttliches Ideal zu versenken. Das muß mit aller Devotion (Andacht) geschehen.

Diese ganze Meditation braucht nicht länger als 15 Minuten zu dauern. Bei allen oben angegebenen Zeitverhältnissen richte man sich nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühle.

Man achte darauf, daß man eine solche Körperlage einnehme, daß man auch durch den eigenen Körper, zum Beispiel durch Ermüdung, nicht abgelenkt werden könne.

Abends: Rückschau auf die Tageserlebnisse. Von rückwärts nach vorne.

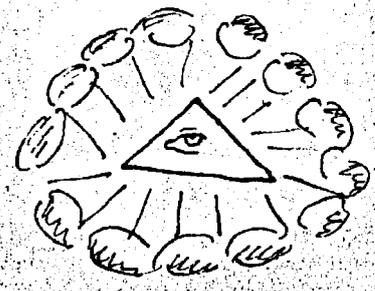
Ergänzung zur vorhergehenden Hauptübung B.
 Beispiel für eine individuell gegebene handschriftliche Hinzufügung von Rudolf Steiner in die von anderer Hand geschriebene vervielfältigte Vorlage.

(Hauptübung)

Morgens früh, so früh nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke durch die Seele gezogen sind, geht man sich seiner Meditation hin. Man versucht innerlich ganz still zu werden d. h. man löst alle Außenweltlichkeit ab von äusseren Eindrücken und auch von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben. Man sucht auch die Seele frei zu machen von allen Bestimmungen und Sorgen, die einem etwa gerade in dieser Zeit bedrücken. Dann beginnt die Meditation. Man sich die innere Stille zu erleichtern, kann man vorerst das Bewusstsein auf eine einzige Vorstellung, etwa „Jesus“ versenken sich ganz in dieselbe und lässt sie dann aus dem Bewusstsein verschwinden, sodass man dann gar keine Vorstellung in dem Bewusstsein ganz allein den Inhalt der folgenden sieben Zeilen in sich weiterleben lässt. Diese sieben Zeilen müssen nun zwei Minuten im Bewusstsein leben. Wenn sich andere Vorstellungen herausdrängen, so kehrt man immer wieder zu den sieben Zeilen zurück, die du nun weitergeben wirst.

Auge: Gottheit
 Δ - Ich / Ich
 Strafen - Ich
 Wolken beleuchtet: Astralleib / Geistes- / Geistselbst / Strahlen - Ich / Wolken dunkel: Ätherleib / unbeleuchtete Umgebung: Phys. Leib

In den reinen Strafen des Lichtes
 Erglänzt die Gottheit der Welt
 In der reinen Liebe zu allen Wesen
 Erfasst die Göttlichkeit meiner Seele
 Ich sehe in der Gottheit der Welt
 Ich werde mich selbst finden
 In der Gottheit der Welt.



Nachdem man dies durch zwei Minuten durchgelesen hat geht man zu folgenden über.
 Man macht einen ruhigen, kräftigen Atemzug, nach der Einatmung atmet man gleich ebenso ruhig und kräftig aus, so dass gewisse Einatmung und Ausatmung keine Pause ist. Dann enthält man sich eine kleine Weile der Atmung, bestrebt sich

[Transkription der Erläuterung zur Zeichnung: Auge: Gottheit / Dreieck - Geistes- / Geistselbst / Strahlen - Ich / Wolken beleuchtet: Astralleib / Wolken dunkel: Ätherleib / unbeleuchtete Umgebung: Phys. Leib]

Morgens früh, gleich nach dem Erwachen, versuche man, eine vollständige innere Seelenruhe herbeizuführen. Man unterdrücke alle äußeren Sinneseindrücke, alle Erinnerungen an das Alltagsleben und versuche auch, eine solche Körperlage einzunehmen, daß auch durch den eigenen Körper, zum Beispiel durch das Drücken eines Gliedes, keine *äußere* Störung bewirkt werden kann. Würde man diesen letzten Punkt auf dieser Stufe nicht genau beobachten, so würde man manche äußere Störung verwechseln mit Wirkungen, die von Innen aus, durch die Meditation, als etwas ganz Richtiges, im Körper veranlaßt werden. Womöglich suche man auch, unabhängig zu sein von solchen äußeren Verhältnissen, wie zum Beispiel die Wärme des Raumes ist, so daß man also nicht durch zu große Kälte oder zu große Hitze eine Störung erleidet. Dann versuche man, das Bewußtsein in eine einzige Vorstellung, zum Beispiel «Ruhe», zusammenzudrängen. Dann läßt man auch diese Vorstellung aus dem Bewußtsein verschwinden und versenkt sich für fünf Minuten ganz in die folgenden Zeilen:

[eigenhändig eingetragener Meditationsspruch, z. B.:]

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin *Ich*
Ich *bin* dies Selbst.

Hat man dies vollendet, so folgt eine Art Wiederholung eines Teiles der zweiten Übung.^[*] Ohne anderen Atmungsprozeß als den gewöhnlichen, versenke man sich nacheinander in die Vorstellungen: «Ich bin», mit Konzentration auf die Nasenwurzel, «Es denkt», mit Konzentration auf das Kehlkopfinnere, «Sie fühlt», mit Konzentration auf Arme und Hände, «Er will», mit Konzentration auf die ganze Körperoberfläche. Ist es einem nicht zu viel, so kann man mit diesen Vorstellungen, ganz wie in der

[* Siehe die vorhergehende Übung B.]

vorigen Übung, das Atmen verbinden. Da aber bei dem Folgenden ein Atmungsprozeß in Betracht kommt, so kann man ihn hier weglassen, falls man nicht genug Kräfte hat, ihn durchzuführen. Nach diesem stelle man sich (man imaginiere) recht lebhaft im Bilde eine einem wohlbekannte Pflanze vor, wie wenn sie vor dem Gesichte schweben würde. Es darf nicht bloß eine allgemeine, schattenhafte Vorstellung von der Pflanze sein, sondern muß eine, bis zum vollständigen Bilde in Form, Farbe, Geruch und so weiter, sich steigernde Vorstellung sein. Dieses Bild soll vor einem schwebend bleiben während der Meditation der folgenden Worte und der folgenden Atmungsprozesse. Zuerst kommen nun drei Atmungszüge in der folgenden Weise: Einatmung, ruhig und langsam, so lange man es kann, drei, vier, fünf Sekunden; dann folgt gleich ruhige Ausatmung, doppelt so lang als die Einatmung; dann Atementhalten (die Lunge bleibt dabei leer, die Atemluft draußen), dreimal so lang als das Einatmen gedauert hat. Man richte im Geiste dabei unverwandt seine Aufmerksamkeit auf das schwebende Pflanzenbild. Bei der Einatmung denke man intensiv, wie wenn man die Pflanze anredete:

Dein Tod - mein Leben.

Bei der Ausatmung denke man, wieder im Hinblick auf die Pflanze:

Mein Tod - dein Leben.

Bei der Atementhaltung enthält man sich auch aller Gedanken und wartet ab, ob sich einem nicht etwas offenbart.

Dann folgen drei andere Atemzüge, so:

Einatmung (beliebig lang); man hält dann die Atemluft in sich (dreimal so lang als das Einatmen dauert); dann atmet man ruhig aus (doppelt so lang als das Einatmen).

Dabei denkt man beim Einatmen wieder:

Dein Tod - mein Leben.

Beim Halten des Atems denkt man an nichts; beim Ausatmen

denkt man: *Mein Tod - dein Leben.*

Dann, nachdem man diese sechs Atemzüge gemacht hat, stellt man sich recht lebhaft vor, man trete mit seinem Bewußtsein aus sich heraus und lasse den Leib an derselben Stelle, wo er ist. Man versetze sich mit der Seele in die Pflanze, als ob man selbst geistig diese wäre und man also seinen eigenen Leib vor sich habe. Man macht dabei den siebenten Atemzug, so:

Einatmung (beliebig lang); man hält den Atem in sich (dreimal so lang als das Einatmen dauert); dann atmet man aus (doppelt so lang als das Einatmen dauert).

Beim Einatmen denkt man nur, so als ob man den Gedanken an den eigenen Leib richten würde:

Mein Tod - dein Leben.

Beim Atemhalten denkt man nichts.

Beim Ausatmen denkt man wieder, wie wenn man den eigenen Leib ansprechen würde:

Dein Tod - mein Leben.

Dann mache man wieder das Bewußtsein ganz frei und in sich still und erfülle es längere Zeit, so lange man nach seinen Kräften kann, nur mit der *Einen* Vorstellung:

[eigenhändig eingetragene Meditationsformel, z. B.:]

Oben alles wie unten

Unten alles wie oben

Dann versenke man sich eine Zeitlang in dasjenige, was man selbst als sein göttliches Ideal anerkennt. Man versetze sich gegen dasselbe in eine recht andächtige (devotioneile) Stimmung.

*
* *

Diese ganze Meditations- und Konzentrationsübung braucht nicht länger als 20-25 Minuten zu dauern. -

Abends: Rückschau

Ergänzung zur vorhergehenden Hauptübung C.

Beispiel für eine individuell gegebene handschriftliche Hinzufügung von Rudolf Steiner in die von anderer Hand geschriebene vervielfältigte Vorlage.

Dann mache man wieder das Bewusstsein ganz frei und in sich still und erfülle ~~es~~ längere Zeit, so lange man nach seinen Kräften kann, nur mit der Einen Vorstellung:

Wie oben so unten

die in das Vorderhirn durch ca 2 1/2 Minuten wie eingedrückt wird. Dann laufft man weitere 2 1/2 Minuten auf alles, was doch durch die Vorstellung vorgeht. (Mehr imaginativ als verstandesmäßig)

Dann verwinke man sich eine Zeitlang in dasjenige, was man sich als sein göttliches Ideal anerkennt. Man veretze sich gegen dasselbe in eine recht andächtige (devotionelle) Stimmung.

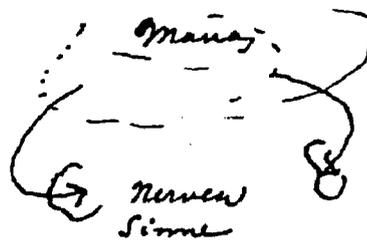
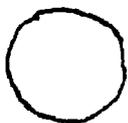
x
x x

Diese ganze Meditations- und Konzentrationsübung braucht nicht länger als 20 - 25 Minuten zu dauern.

Ich oben als unteres Glied des fünf offenbaren Seelenglieds:



Atma



Budi

Verdauung - Fortpflanzung

[Atma / Budi / Manas / Ich
Oben / Unten (Blut)
Atma

Manas / Nerven Sinne
Budi / Verdauung - Fortpflanzung]

Morgens früh, sogleich nach dem Erwachen, hat man in folgender Art seine Meditation zu machen:

Man stellt eine vollkommene innere Ruhe seiner Seele her; man versucht, aus dem Bewußtsein alle Gedanken an die Angelegenheiten des alltäglichen Lebens ganz zu entfernen, man bestrebt sich, alle Sorgen und allen Kummer für die Zeit der Meditation vollständig zu vergessen. Auch wendet man seine Aufmerksamkeit ganz weg von allen Sinneseindrücken. Man wird gewissermaßen blind und taub gegen die Umgebung und unterdrückt alle Erinnerungen an das gewöhnliche Leben. Man nimmt dabei eine solche Körperlage ein, daß man während der Meditation durch kein Körperteil gestört werden kann, daß also zum Beispiel keines ermüden kann. Auch muß man dafür sorgen, daß die Umgebung eine solche ist, daß man zum Beispiel nicht durch Wärme- oder Kälteempfindung gestört werden kann. Ist man so vorbereitet, dann denkt man zunächst nur an *Eine* Vorstellung, zum Beispiel *Ruhe*. Dadurch wird das Bewußtsein ganz in einem Punkte konzentriert. Dann läßt man diese Vorstellung fallen, das heißt verschwinden aus dem Bewußtsein, so daß dieses ganz frei ist, in sich still und ruhig. Jetzt erfüllt man 5 Minuten die Seele ganz allein mit der folgenden Formel:

[eigenhändig eingetragener Meditationsspruch, z. B.:]

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin Ich
Ich bin dies Selbst.

Man muß sich ganz versenken in den Inhalt dieser sieben Zeilen.

Dann folgen sieben Atemzüge so:

Bei den ersten drei Atemzügen findet statt:

Einatmung, dann folgt sogleich ohne jede Pause Ausatmung; dann enthält man sich eine gewisse Zeit des Atemeinziehens; man hält also die Atemluft draußen. Die Einatmung kann beliebig lange dauern (zum Beispiel 2 Sekunden, so lange man es mit seinen Kräften aushalten kann). Die Ausatmung aber muß dann ungefähr doppelt so lang dauern als die Einatmung; die Atementhaltung dreimal so lang. Das Atmen muß langsam und ruhig sein. Man richtet sich nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühl.

Man stellt sich während dieser ganzen Zeit eine einem wohlbekannte Pflanze ganz genau im Bilde vor, wie wenn diese vor Einem schwebte und man sie unausgesetzt ansähe. Beim Einatmen denkt man *nur*, so als ob man den Gedanken an die Pflanze richten würde:

Dein Tod, mein Leben.

Beim Ausatmen denkt man in derselben Weise:

Mein Tod, dein Leben.

Bei der Atementhaltung enthält man sich auch aller Gedanken und wartet ab, ob sich einem nicht etwas offenbart.

Dann folgen drei andere Atemzüge, so:

Einatmung (beliebig lang); man hält dann die Atemluft in sich (dreimal so lang als das Einatmen dauert), dann atmet man ruhig aus (doppelt so lang als das Einatmen).

Dabei denkt man beim Einatmen wieder:

Dein Tod, mein Leben.

Beim Halten des Atems denkt man an nichts; beim Ausatmen denkt man:

Mein Tod, dein Leben.

Dann, nachdem man diese sechs Atemzüge gemacht hat, stellt man sich recht lebhaft vor, man trete mit seinem Bewußtsein aus sich heraus und lasse den Leib an derselben Stelle, wo er ist. Man

versetze sich mit der Seele in die Pflanze, als ob man selbst geistig diese wäre und man also seinen eigenen Leib vor sich habe. Man macht dabei den siebenten Atemzug so:

Einatmung (beliebig lang), man hält den Atem in sich (dreimal so lang als das Einatmen dauert), dann atmet man aus (doppelt so lang als das Einatmen dauert).

Beim Einatmen denkt man nur, so als ob man den Gedanken an den eigenen Leib richten würde:

Mein Tod - Dein Leben.

Beim Atemhalten denkt man nichts.

Beim Ausatmen denkt man wieder, wie wenn man den eigenen Leib ansprechen würde:

Dein Tod, mein Leben.

Dann mache man wieder das Bewußtsein ganz frei und in sich still und erfülle es längere Zeit, so lange man nach seinen Kräften kann, nur mit der *Einen* Vorstellung:

[eigenhändig eingetragene Meditationsformel, z. B.:]

Meine Kraft

Dann versenke man sich eine Zeitlang in dasjenige, was man selbst als sein göttliches Ideal anerkennt. Man versetze sich gegen dasselbe in eine recht andächtige (devotionelle) Stimmung.

* *
* *

Diese ganze Meditations- und Konzentrationsübung braucht nicht länger als 15-20 Minuten zu dauern.

Abends: Rückschau auf das Tagesleben. Bildsam und rückläufig.

Auf einem Notizblatt findet sich folgende Übung in bezug auf einen leblosen Gegenstand:

Vorstellung eines gefärbten leblosen Gegenstandes:

Einatmung: Dein *Dunkel* - mein *Licht*

Ausatmung: Mein *Dunkel* - dein *Licht*

Atementhaltung,
zweimal.

dann Hinausversetzen in den Gegenstand, *einmal*:

Einatmung: Mein *Dunkel* - dein *Licht*

Ausatmung: Dein *Dunkel* - mein *Licht*

Atementhaltung.

Ergänzung zu diesen ersten vier vervielfältigt vorliegenden Hauptübungen A - D:

Im folgenden sind aus den im Archiv vorliegenden Exemplaren alle Formeln aufgeführt, die von Rudolf Steiners Hand für jeden einzelnen Schüler in die vervielfältigten Texte eingefügt worden sind. Eine Anzahl derselben hat sich Rudolf Steiner in einem seiner Notizbücher notiert mit der Bezeichnung «Das Wort, das der Einzelne bekommt». Aus den vorliegenden Unterlagen ist ersichtlich, daß mehrere Schüler gleichwohl dasselbe Wort erhalten haben.

Erkenne dich selbst

Festigkeit

Ich atme Licht ein, Ich atme Licht aus

Ich bin beständig

Ich bin Geist

Ich in mir

Ich verstehe die Wesen

Ich will

Kraft in meine Gedanken

Kraft in mir

Oben alles wie unten / Unten alles wie oben

Licht durch mich

Licht in meine Gedanken

Lichte Klarheit

Meine Beständigkeit

Meine Kraft

Meine Lebenskraft

Meine Seele ist

Ruhe in der Kraft, Kraft in der Ruhe

Ruhe in der Stärke, Stärke in der Ruhe

Ruhe in mir, Ruhe durch mich

Seele im Leibe

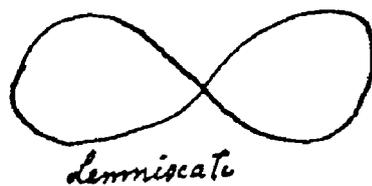
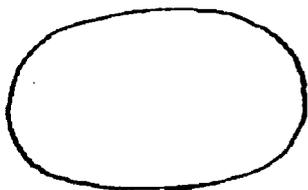
Seelenharmonie

Seelenkraft

Seelenlicht durchleuchtet mich

Seelenwärme durchdringet mich

Seelenwärme durchströmet mich
Seelenruhe
Selige Ruhe
Weisheitsleuchten durchstrahlet mich
Wie oben so unten



Zu diesen individuell gegebenen Formeln heißt es in den Notizen von der esoterischen Stunden in München, 6. Juni 1907, GA 266/1:

Nach diesen sieben Zeilen [des Meditationsspruches] ist uns ein Wort oder ein Satz gegeben zur Versenkung. Diese Konzentration auf einen Satz oder ein Wort, zum Beispiel «Stärke» ist sehr wichtig. Es ist das eine Art Lösungswort, ein Kraftwort, das genau der Seelenverfassung jedes Einzelnen angepaßt ist. Dies Wort soll man in der Seele erklingen lassen so etwa, wie man eine Stimmgabel anschlägt. Und wie man auf das Verklingen der Stimmgabel horcht, so soll man nach der Versenkung in das Wort es auch still verklingen lassen in der Seele, sich dem hingeben, was in der Seele durch dies Wort bewirkt wurde.

Streng vertraulich
Okkulte Übungen

Hauptübung

1.) Es ist eine Morgenmeditation vorzunehmen, die folgendermaßen zu gestalten ist:

Morgens früh vor einer jeden alltäglichen Beschäftigung und vor dem Zusichnehmen einer Speise hat man eine vollkommene Ruhe der Seele herzustellen. Die Aufmerksamkeit ist von allen äußeren Sinneseindrücken und von allen gewöhnlichen Verstandesvorstellungen abzulenken. Auch alle Erinnerungen an die gewöhnlichen Erlebnisse müssen vollständig schweigen. Vor allem müssen alle Sorgen und Bekümmernisse des Lebens ganz zum Schweigen gebracht werden.

Dann muß aus der ganz ruhigen Seele die eine Vorstellung sich erheben:

Oben alles wie unten
Unten alles wie oben

Man muß nun streng 10 Minuten (nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühle) nur in solchen Vorstellungen leben, die man als Anwendung dieser Vorstellung auf die Erscheinungen der Welt aus ihr heraus gewinnen kann. Es kommt zunächst nicht darauf an, daß alle diese Vorstellungen richtig sind, sondern darauf, daß man seine Vorstellungen in dieser Richtung betätigt. Doch soll man sich, so viel man nur irgend kann, bemühen, nur richtige Vorstellungen zu denken.

Nachdem man dieses vollendet hat, ist zu folgendem überzugehen: Es sind 7 Atemzüge zu machen, so, daß man zum Einatmen so lange braucht, daß man das Weitere ohne Schädigung durchführen kann:

Man atmet ein; nach vollendetem Einatmen atmet man sofort aus, dann läßt man die Atemluft draußen, so daß also eine Zeitlang das Einatmen ganz unterdrückt wird.

Es sind dabei folgende Zeiten zu berücksichtigen:

Einatmung: In obigem Sinne beliebig lang.

Ausatmung: Doppelt so lange wie Einatmen.

Atementhaltung: Viermal so lang als Einatmen (dies für den Anfang, dann allmähliche Steigerung bis zu zehnmal so lang als Einatmen.)

Bei dem ersten und zweiten Atementhalten hat man sich ganz in die Vorstellung zu versenken:

Ich bin

und dabei sich zu konzentrieren auf den Punkt an der Nasenwurzel. (Man erhält den Punkt, wenn man eine Linie zieht von dem Punkt zwischen den Augenbrauen waagrecht nach rückwärts, er liegt dann etwa einen Zentimeter nach rückwärts.)

Bei der dritten und vierten Atementhaltung hat man sich zu versenken in die Vorstellung:

Es denkt

und sich zu konzentrieren auf den Kehlkopf.

Bei der fünften und sechsten Atementhaltung hat man sich zu versenken in die Vorstellung:

Sie fühlt

und sich dabei zu konzentrieren auf das Herz.

Bei der siebenten Atementhaltung versenke man sich in:

Er will

und konzentriere sich dabei auf den Nabel, indem man sich dabei in Gedanken Strahlen zieht, die den ganzen Unterleib durchziehen.

Beim Ein- und Ausatmen enthalte man sich jedes Gedankens.

(«*Es*» bedeutet: Das Weltdenken. «*Sie*» bedeutet: Die Weltseele. «*Er*» bedeutet: Der Weltgeist. Doch sind diese Vorstellungen nur zur Orientierung. Sie sollen während der Meditation nicht im Bewußtsein gegenwärtig sein. Sie würden den mantramartigen Charakter der obigen Formel nur stören.)

Diese ganze Übung ist damit zu beschließen, daß man sich 5 Minuten lang in das eigene göttliche Ideal devotioneil versenkt.

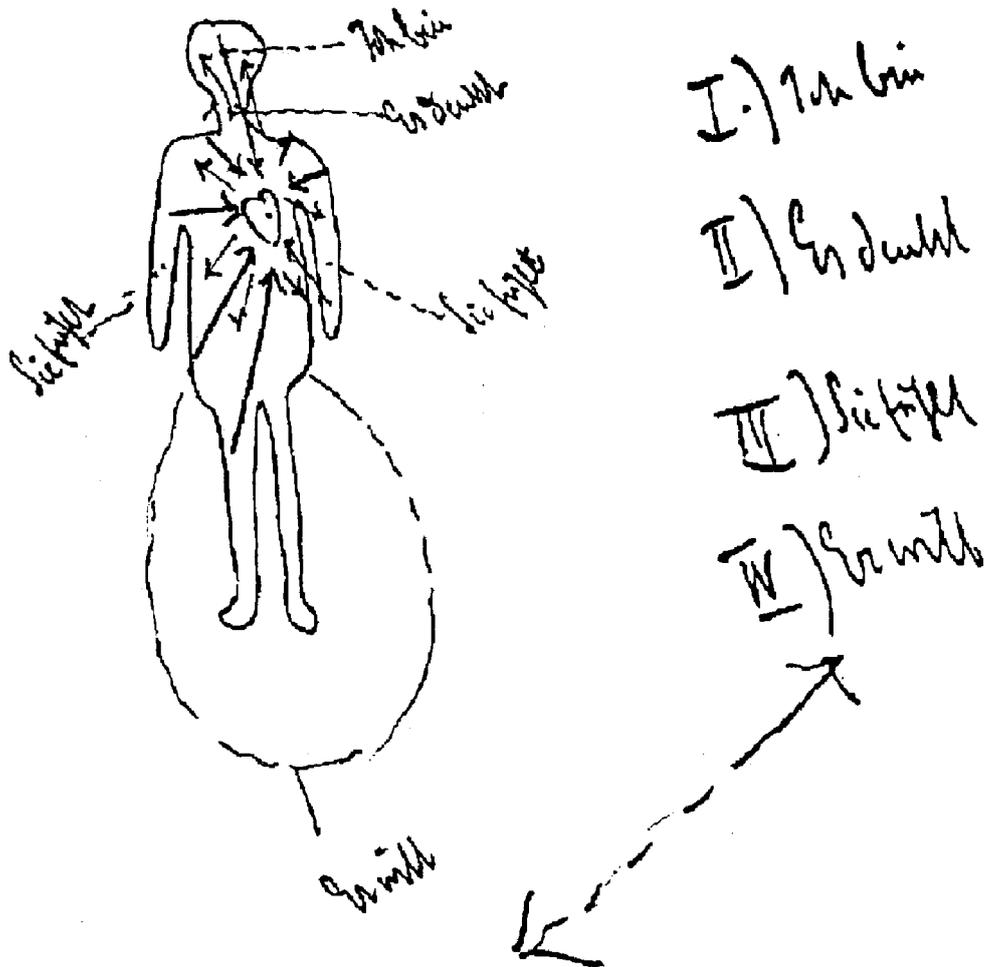
2.) Im Laufe des Tages hat man die besonders beschriebenen Nebenübungen zu machen.

3.) Abends die Rückschau auf die Tageserlebnisse, bildsam, von rückwärts nach vorn.

Alkohol ist absolut zu meiden. Vegetarische Kost nicht unbedingt, doch förderlich.

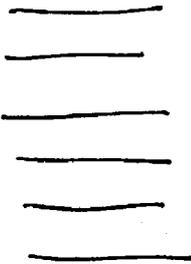
A - 2 c

Ergänzende Aufzeichnungen zu
den Übungen mit der Formel
«Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will»



- | | | |
|-----|--|---------------------|
| V | a.) Konzentration
Die Ströme werden von der Körper-
peripherie nach dem Herzen gezogen:
b.) Meditation: <i>Suche den Weg.</i> | }
Ein-
atmung |
| VI | a.) Konzentration: die Seele bleibt eine
Weile im Herzen ruhen,
b.) Meditation: <i>Suche den Weg der innern
 Versenkung.</i> | }
Atem-
ruhe |
| VII | a.) Konzentration: die Ströme gehen vom
Herzen nach der Körperperipherie,
b.) Meditation: <i>Suche den Weg, indem ...</i> | }
Aus-
atmung |

Strahlenlos



- Conc. A. B. Ich bin
" H. K. Es denkt (Es das Welt denken)
" H. A. Sie fühl (Sie die Welt fühl)
" K. O. Er will (Er Gott)

Fest u. sicher (l. B. u. r. B) [nahezu man es
gedrückt hat, aus kleinen
Lücken]-

Devotion.



Ich bin: Konzentration auf einen Punkt in der Mitte
des Hauptes (im Gehirn).



Strahlender als ...

...
...

Es denkt: { Konzentration auf den Kehlkopf



Sie fühlt: { Konzentration auf die Hände*



Er will: { Konzentration auf die ganze Körperbedeckung
(Haut, Außengrenze)**



* Die Hände sind die Organe, durch die sich die fühlende Menschenseele über die bloße fühlende Tierseele erhebt. Beim Tiere sind die vorderen Gliedmaßen nicht wie beim Menschen Organe, die bewußt Karma erzeugen.

** Diese Außengrenze ist dasjenige, wodurch sich der Mensch *umkehrt*, d. h. er war, bevor er eine Außengrenze hatte, außer sich; dann mit der Außengrenze ist er in sich.

- 1.) Die Organisation des pflanzl-tier. Organismus wird bewirkt durch Versenken in den Gedanken:

Ich bin

- 2.) Strahlender ...

...
...

... Ich.

- 3.) Die Organisation des mentalen Organismus wird bewirkt durch Versenken in den Gedanken

Es denkt

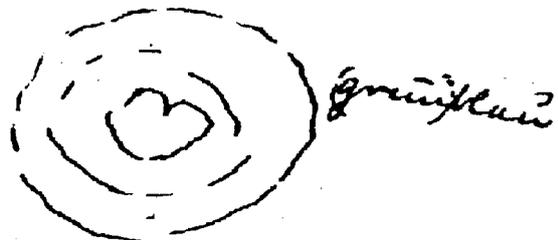
[gelb(grün)]



- 4.) Die Organisation des mental-kamischen Organismus wird bewirkt durch Versenken in den Gedanken

Sie fühlt

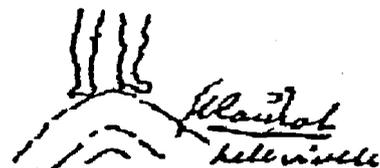
[(grün)blau]



- 5.) Die Organisation des astralischen Organismus wird bewirkt durch Versenken in den Gedanken

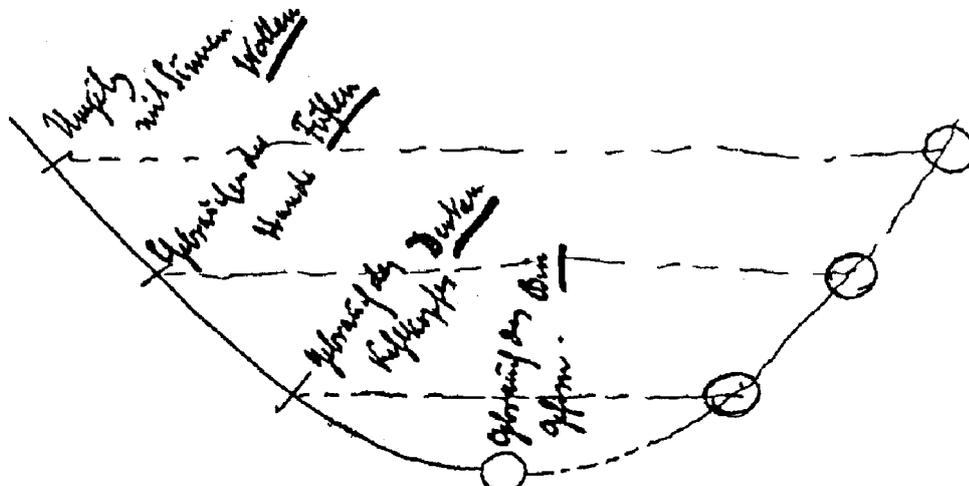
Er will

[(blau)rot
hellviolett]



Strahlender als die Sonne

... ... Selbst.



Umgebung mit Sinnen	Wollen
Gebrauchen der Hände	Fühlen
Gebrauch des Kehlkopfes	Denken
Gebrauch des Gehirns	Bin

hellrot

Ich bin: Mit Konzentration auf einen Punkt im Vorderhaupt zwischen und hinter den Augen.



Es denkt: mit Konzentration auf den Kehlkopf nach außen gelb

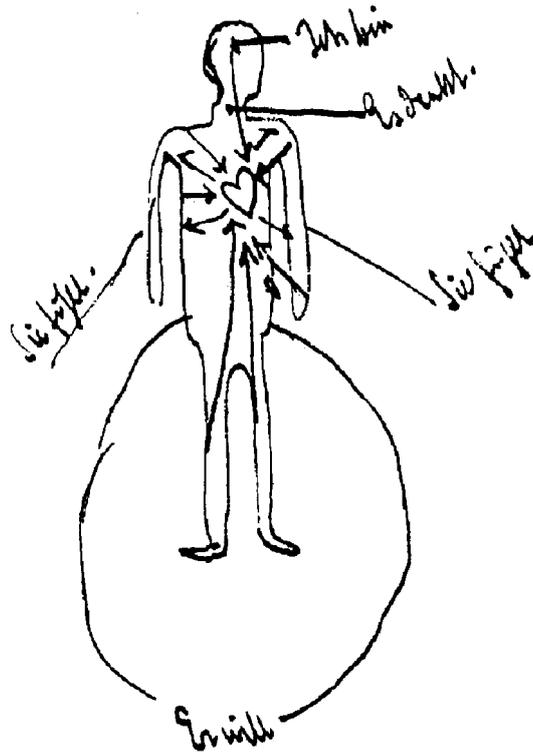
Sie fühlt: mit Konzentration auf Arme und Hände grün

Er will: mit Konzentration auf die Körperoberfläche blau



Er will

Konzentration auf die ganze Körperoberfläche



- a.) Die Ströme fließen von der Körperperipherie nach dem Herzen } Konzentration Einatmung

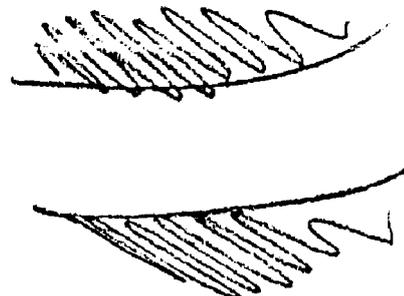
Meditation: Suche den Weg.

- b.) Ruhen der ganzen Seelenempfindung im Herzen } Konzentration Atemanhalten.

Meditation: Suche den Weg der inneren Versenkung.

- c.) Die Ströme fließen vom Herzen zur Körperperipherie } Konzentration Ausatmung.

Meditation: Suche den Weg, indem kühn du heraus aus dir selbst trittst.



8 Tage = Ich bin: durch den ganzen Organismus
durchfühlen.

8 Tage = Ich bin: Es denkt: durch den ganzen Organismus
durchfühlen.

Weltdenken, das im Menschen denkt.

8 Tage = Ich bin: Sie fühlt

8 Tage = Ich bin: Er will

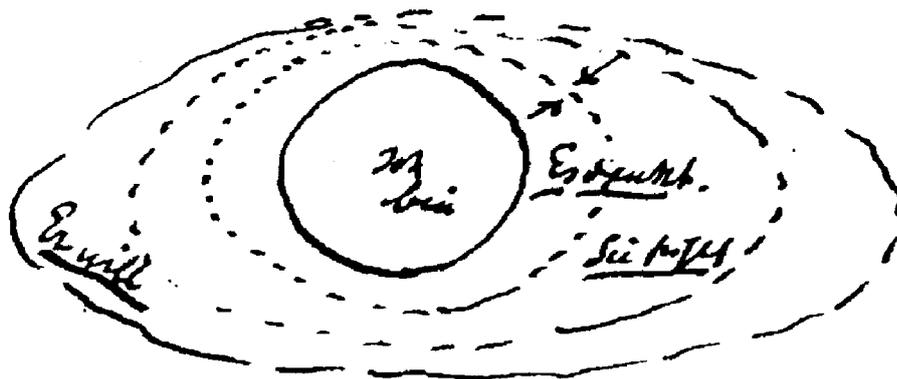
Es ist das Weltendenken.

Sie ist die Weltenseele.

Er ist der Weltenwille.

Des Menschen phys. Körper.

In bezug darauf, sagt sich
der Mensch Ich bin



Es wird in der Tat in der 5. Runde sich der Mensch
mit *Es* ansprechen: *Jupiter*.

in der 6. Runde mit *Sie*: Die Venus,

in der 7. Runde mit *Er*: Vulkan.

Transkriptionen

für Archiv-Nr. 353:

Manas - Geistselbst / budhi - Lebensgeist / Atma - Menscheng Geist / 3. Logos Arupa:
Mentalkörper er Gottesgeist / Atma Mentalkörper sie will / budhi Astralkörper
es fühlt Lebensgeist Weltseele / Manas Aetherkörper Ich denkt Geistselbst / Cogito
ergo sum / Physischer Körper bin /

Ich bin Gemischt / es denkt Gold / sie fühlt Silber / er will Erz / Aum / Ich bin /
Strahlender ... / es denkt / sie fühlt / er will / devotioneil

für Archiv-Nr. 354:

Object Subject / Weltschöpferischer Gedanke Gedanken Linie Fläche Gattung usw.
/ Astrallicht Weltschöpferisches Gefühl Aeonenlicht höherer Art Gefühl Lust Leid
Sympathie Antipathie / Astrallicht Weltschöpferischer Wille Aeonenlicht niederer
Art Empfindung Farbe Hell Dunkel /

1. Der weltschöpferische Gedanke hat das menschliche Denkorgan geformt.
2. Das höhere Aeonenlicht hat das Gefühlsorgan oder die Organe von Kama manas geformt.
3. Das niedere Aeonenlicht hat die Indryas oder die Wahrnehmungs-(Empfindungs) Organe geformt.

Es denkt Nervensystem Gehirn / Sie fühlt Gefühlsorgane / Er will Wahrnehmungs-
organe Sinne / Leib mit allen Organen welche den niederen Functionen dienen. /
Ich bin

Mentalmaterie / Astralmaterie / Aethermaterie

für Archiv-Nr. 355:

Der wollende Gottesgeist soll in Kama manas wollen, dann setzt der Mensch sein
Kama manas in die richtige Harmonie zwischen sich und dem Willens-Universum
(1. Logos)

Die schöpferische Weltenseele soll in Kama (astral) fühlen, dann setzt der Mensch
sein Kama in die richtige Harmonie zum universellen Weltengefühl (2. Logos)

Das Gedanken-Universum soll im Aetherkörper denken, dann setzt der Mensch
seinen Aetherkörper in die richtige Harmonie zum universellen Weltengedanken
(3. Logos).

Manas - Gemüths

Indri - Lebensgeist

Atma - Muthsgeist

s. Logos) Atma = Muthskörper

Atma) Mentalkörper:

Indri) Aetherkörper:

Manas) Lichtkörper: Ich / denke = Gemüths

Physischer Körper: bin

Ich (Gottesgeist)

Ich / will

Ich / höre = Lebensgeist (Wahrheit)

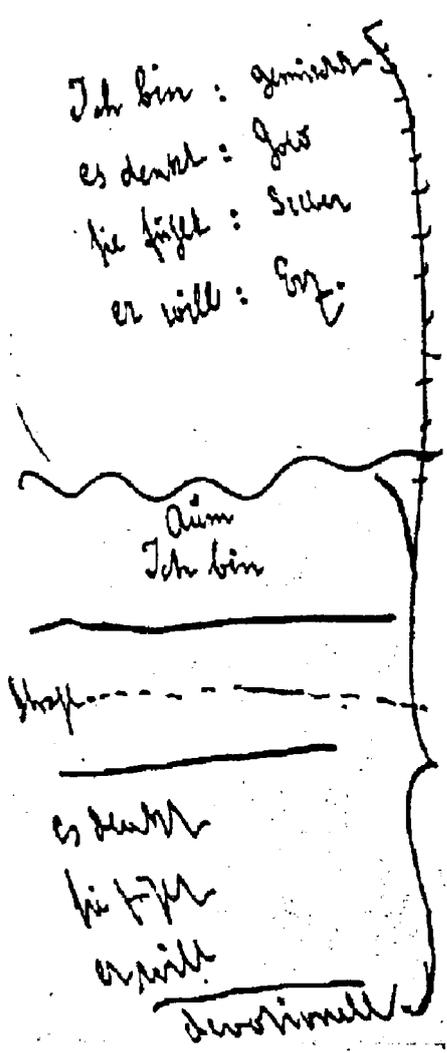
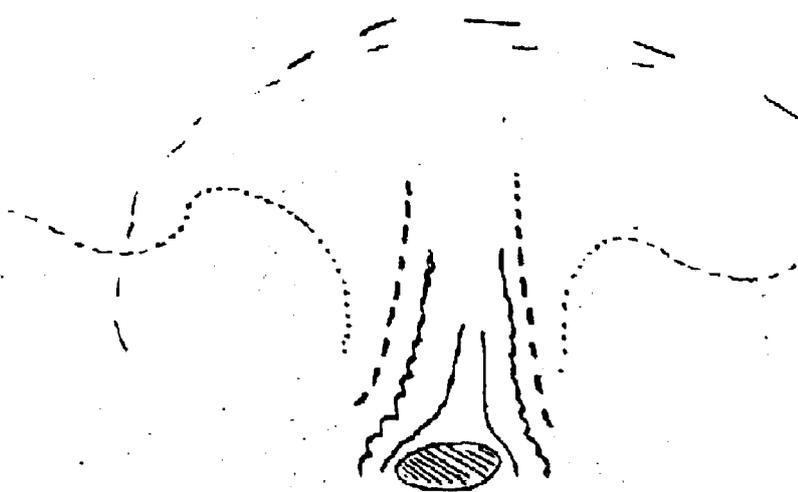
Cogito, ergo sum

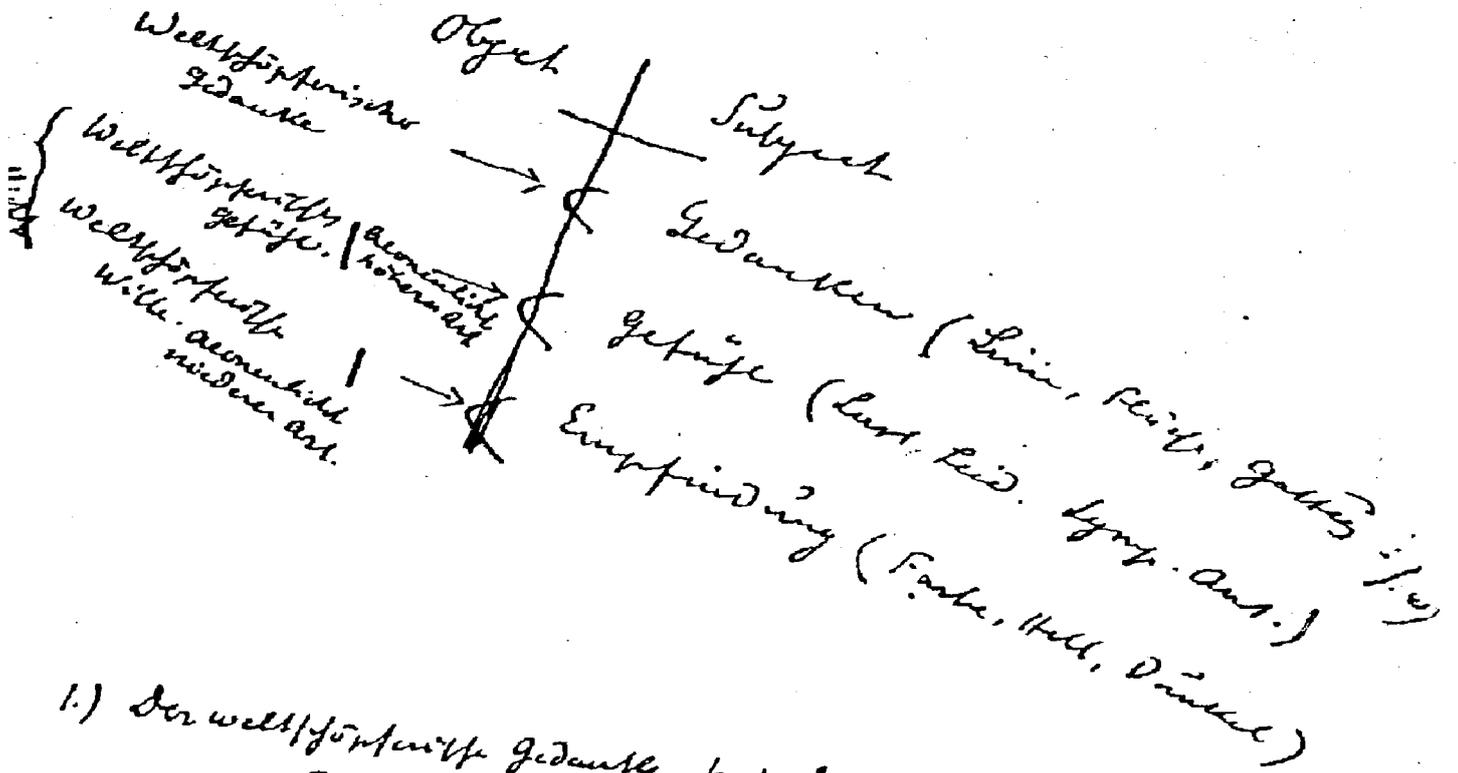
Ich bin: gemüths

es denkt: Ich

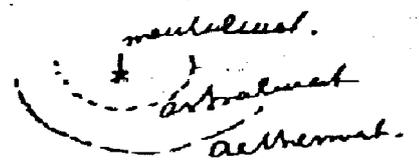
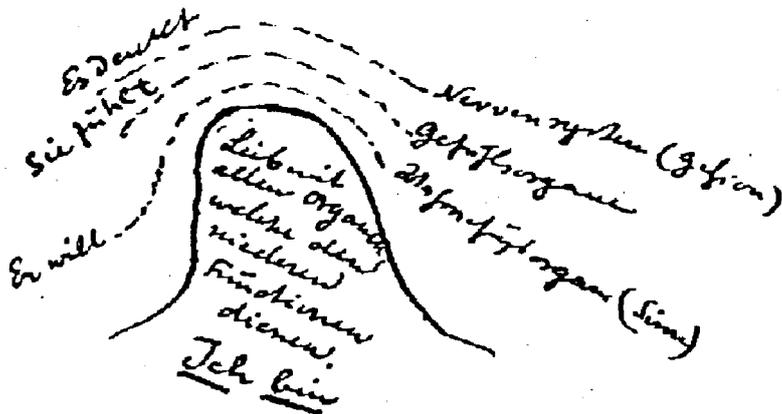
Ich höre: Ich

er will: Ich





- 1.) Der weltfürstliche Gedanke hat das menschliche Denkorgan geformt.
- 2.) Das höhere Aeonenlicht hat das Gefühlsorgan oder die Organe von Kamamunas geformt.
- 3.) Das niedere Aeonenlicht hat die Indryes oder die Wahrnehmung (Empfindungs)organe geformt.



Ich bin



Ich bin

traffe

es denkt.
sie fühlt
er will

Der wollende Gottesgeist soll in Kama manas wollen, dann bleibt
der Mensch sein

Kama manas in die richtige Harmonie
setzen soll mit dem Willens-Universum (1. Logos)

Die Kopfseite Weltseele soll in Kama (Astral) fühlen, dann
bleibt der Mensch sein

Kama in die richtige Harmonie
zum intellektuellen Weltgeist (2. Logos)

Das Gedanken-Universum soll im Aetherkörper denken,
dann bleibt der Mensch seines Aetherkörpers in
die richtige Harmonie
zum intellektuellen Weltgedanken (3. Logos).



202
+ 73

A - 3

Übungen mit dem Meditationsspruch
«In den reinen Strahlen des Lichtes ...»

Dieser Spruch ist Anfang 1906 entstanden und wurde in der
Esoterischen Schule bis ca. 1914 gegeben.

Morgens früh, bald nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke durch die Seele gezogen sind, ist eine Meditationsübung zu machen. Man muß alle Aufmerksamkeit von äußeren Eindrücken ablenken - man ist dann ganz still und innerlich friedvoll in der Seele. Für diese Zeit müssen auch alle Erinnerungen an das alltägliche Leben schweigen und insbesondere alle Sorgen und Bekümmernisse des Lebens müssen für die Zeit der Konzentration aus der Seele verschwinden. - Damit die Konzentration leichter erreicht werden kann, denke man zuerst an eine einzige Vorstellung z. B. *Ruhe*; dann wenn man es erreicht hat, das ganze Bewußtsein auf diese einzige Vorstellung zu konzentrieren, lasse man auch diese Vorstellung aus dem Bewußtsein verschwinden und in der Seele dann durch 5 Minuten *nur* die folgenden 7 Zeilen leben:

In den reinen Strahlen des Lichts
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt. -

Nachdem diese 7 Zeilen 5 Minuten in der Seele gelebt haben, machen Sie durch einen starken Willensentschluß eine Konzentration Ihres Bewußtseins auf den Punkt zwischen und etwas hinter den Augenbrauen; also so, als ob Sie nur in diesem Punkte lebten und alles andere auch Ihres eigenen Körpers verschwunden wäre. In dieser Konzentration denken Sie an irgend etwas, was Sie ausführen wollen. Dann lassen Sie diesen Gedanken aus dem Bewußtsein verschwinden und denken nichts anderes als «*Ich will*»; dabei behalten Sie die Konzentration auf den genannten Punkt immer bei.

Dann machen Sie ganz das gleiche, nur daß die Konzentration nicht mit Bezug auf oben genannten Punkt, sondern mit Bezug auf die Füße vorgenommen wird. Dieses zweite Glied der Meditation soll wieder 5 Minuten dauern.

Dann erfolgt 5 Minuten andächtige Hingabe an Ihr göttliches Ideal. -

* * *

Abends: Rückschau auf den Tag. In umgekehrter Zeitfolge.
Ohne Reue.

* * *

Versuch zu üben:

1. Monat: Gedankenkonzentration. -

Morgens früh nach dem Erwachen Herstellung vollkommener innerer Seelenruhe; Ablenkung der Aufmerksamkeit von allen äußeren Wahrnehmungen; dann schaffen aus der Seele alle Sorgen und Bekümmernisse.

Dann Versenken (kurz) in das Wort *Ruhe*.

Dann lassen Sie diese Vorstellung fallen und leben 5 Minuten in folgenden 7 Zeilen:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

Dann 5 Minuten sich versenken in Eine Vorstellung:

im 1. Monat: *Selbstvertrauen*
im 2. Monat: *Selbstbeherrschung*
im 3. Monat: *Beharrlichkeit*

Dann 5 Minuten: Versenkung devotionell (andächtig) in Ihr eigenes göttliches Ideal.

Abends vor dem Einschlafen:

Rückschau auf Tageserlebnisse und Tagestaten. Ohne Reue. Nur mit der Tendenz, vom Leben zu lernen. Von Rückwärts nach

*
* *

Lesen: *Theosophie* von mir.

In einer anderen gleichlautenden Übung (Archiv-Nr. 3059) ist nach dem Spruch als individuelle Formel angegeben:

Im Laufe des Tages:

1. Woche: Wie erlange ich Selbstvertrauen?
2. Woche: Wie erlange ich Selbstbeherrschung?
3. Woche: Wie erlange ich Geistesgegenwart?

Hauptübung

Morgens: *Ruhe.*

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

* *
* *

Ruhe in der Stärke }
Stärke in der Ruhe }

* *
* *

Devotionell sich vertiefen in das eigene göttliche Ideal

—————
—————

Abends: Rückschau auf das Tagesleben: Von rückwärts nach
vorn.

—————

Wegweis: Ruhe.

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erschaut die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

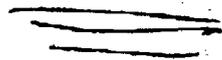
x * x

Ruhe in der Stärke
Stärke in der Ruhe

} dann abstärken, ohne was zu
denken

x * x

Devotionell tief verlaufen in das eigene göttliche Ideal



Wend: Rückgang auf das Tugelleben: Von rückwärts nach
vorn.

Hauptübung

Morgens:

Ruhe:

dann 5 Minuten:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

dann 2¹/₂ Minuten:

Lichte Klarheit

dann 2 V2 Minuten an nichts denken, sondern die Worte
«Lichte Klarheit» abklingen lassen.

dann: Andächtige Hingabe an das eigene göttliche Ideal,

Abends:

Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit

Rückschau auf die Tageserlebnisse, bildlich von rückwärts
nach vorn.

Morgens:

5 Minuten

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt.
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

* *
* *

5 Minuten

Ich atme Ich ein
Ich atme Ich aus.

* *
* *

5 Minuten

Selbständigkeit	1. Woche
Standhaftigkeit	2. Woche
Zuversicht	3. Woche

Abends: Rückschau auf Tagesleben.
Ohne Reue. Von rückwärts
nach vorn.

[Morgens:]

Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

} 5 Min.

Einatmen	I
Atemhalten	ICH
Ausatmen	CH

*
* *

Devotionelle Hingabe an das eigene Ideal. -

[Abends:]

Rückschau auf das Tagesleben. Bildsam.
Von rückwärts nach vorn.

Morgens vor jedem andern Tageserlebnis, bei vollkommener innerer Ruhe und Ablenkung des Bewußtseins von äußeren Eindrücken Versenkung in die folgenden sieben Zeilen:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gotttheit der Welt.

Diese Versenkung soll etwa 5 Minuten lang dauern, jedoch nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühl.

Dann stelle man sich das Bild einer werdenden Pflanze vor, wie zuerst der Keim da ist, wie er allmählich sich entfaltet zu Stengel, Blättern, Blüte u.s.w. Diese Vorstellung muß so sein, daß die Pflanze im Gedanken ganz *langsam* entsteht, sodaß man (wieder nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühl) 5 Minuten braucht, bis man aus dem Keim heraus das ganze Pflanzenbild vor sich hat entstehen lassen.

Dann durch weitere 5 Minuten devotioneile Hingabe, völliges andächtiges Sichversenken in das eigene göttliche Ideal.

* * *

Abends: Rückschau auf das Tagesleben. Bildlich. Von rückwärts nach vorn.

* * *

Dazu im Laufe des Tages
die beigegefügteten Nebenübungen. - [siehe S. 55]

Morgens:



In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt

} 10 Min.

*
* * *

Gott in mir.

Im Lauf des Tages: Werden und Vergehen einer Pflanze langsam konzentriert.

Abends: 1. Woche: Wesen des Menschen. -
2. Woche: Leben zwischen Tod und Geburt.

Rückschau auf das Tagesleben. Bildsam. Rückläufig.

Morgens: Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

* *
* * *

Bildhafte Vorstellung 1.) Werdende Pflanze
 2.) Vergehende Pflanze.

* *
* * *

Einatmung - I	}	dreimal
Beim Atemanhaben ICH verteilen im Körper		
Ausatmung CH.		

1.) Kleines Stück «Theosophie» lesen und etwa $\frac{1}{4}$ Stunde
darüber ganz eigene Gedanken machen.

2.) Devotionelle Hingabe an das eigene göttliche Ideal.

3.) Rückschau. Bildhaft von rückwärts nach vorn.

Morgens:

Ruhe in sich ausgießen.

Dann sich versenken in folgende 7 Zeilen:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

* *
* *

Dann Einatmen I(esus) } bewußt
 Ausatmen CH(rist...) } siebenmal

Dann Meditation über das Johannesevangelium
(fortlaufend). Beibehalten für *jeden* Tag die
ersten 14 Verse.

15-20 Min.
nicht nach der
Uhr, sondern
nach dem
Gefühl.

Im Laufe des Tages 5 Minuten Gedankenkonzentration. Auf
einen unbedeutenden Gegenstand die Gedanken richten, und sie
5 Minuten lang daran festhalten. (Längere Zeit *denselben* Gegen-
stand).

Abends:

Rückschau auf die Tageserlebnisse. Bildsam. Von rückwärts
nach vorn; von abend nach morgen.

Morgens:

Hauptübung

Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt

* * *

Mich *finden* im Weltenall
Mich *wollen* im Weltenall
Mich *gestalten* im Weltenall
Mich *schaffen* im Weltenall

Einatmung tief	1	} Zeiteinheiten
Ausatmung tief	2	
Atementhaltung	3	

Bei der ersten Atmung mit dem Gedanken:

«*Ich erkenne*» in die Füße

Bei der zweiten Atmung mit dem Gedanken:

«*Ich bin*» in die vordere Kopfpartie

Bei der dritten Atmung mit dem Gedanken:

«*Es denkt*» in die Gegend des Kehlkopfes

Bei der vierten Atmung mit dem Gedanken:

«*Sie fühlt*» in die Arme und Hände

Bei der fünften Atmung mit dem Gedanken:

«*Er will*» in den ganzen Leib.

* * *

Andächtige Versenkung in das eigene göttliche Ideal.

Abends: Langsame ruhige Rückschau auf die Tageserlebnisse.
Von rückwärts nach vorn.

Abends: Rückblick.



leben unter Nachwirkung.



Morgens:



In den reinen Strahlen des Lichtes	(Licht - Weisheit)
Erglänzt die Gottheit der Welt	
In der reinen Wärme für alle Wesen	(Wärme - Liebe)
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele	
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	
Ich werde mich selber finden	
In der Gottheit der Welt.	

leben in der Nachwirkung.



S. 306. 6 Eigenschaften

[*]

Studium.

[* Hiermit wird verwiesen auf die Nebenübungen in der Schrift «Die Geheimwissenschaft im Umriß», S. 306 in der 1. Auflage von 1910, siehe Hinweise S. 527.]

Morgens:

Durch 5 Minuten zur Herstellung des Gleichgewichtes der Seelenkräfte sich konzentrieren auf die Worte:

Ich bin.

In den so in ein Gleichgewicht gebrachten Seelenkräften die Vorstellung des



bringen, mit all den Gefühlen und Empfindungen, welche in der GHW. [«Geheimwissenschaft»] davon angegeben sind. Dann wie strahlend aus dem Rosenkreuz die folgenden Seeleninhalte empfangen:

In den reinen Strahlen des Lichtes
 Erglänzt die Gottheit der Welt
 In dem reinen Weben der Weisheit
 Erlebt sich göttliches Sein
 Ich bin ruhend in der Gottheit der Welt
 Ich bin lebend im Wollen
 Ich bin.

Diesen Vorstellungsinhalt wieder wie zurücklaufen lassen in das  und dann durch eine Zeit, die anfangs notwendig kurz sein wird, dann immer länger in ruhigem Seelensein verharren, das keine Außeneindrücke und keine Erinnerungen aufkommen läßt.

Abends: Vorstellung einiger Tageserlebnisse genau bildlich, aber rückläufig.

Übergang zum \oplus

Wie von diesem empfangend die gleichen Eindrücke (7 obigen Zeilen) wie am Morgen.

Wieder ruhiges Darinnenverharren, womöglich bis der Schlaf eintritt.

Als Nebenübung Aneignung der 6 Eigenschaften, wie sie S. 306 GHW. beschrieben sind.

Abends:

- 1.) Rückschau. Bildhaft. Rückläufig 5 - 6 Min.
- 2.) Ein Tageserlebnis so, daß es Selbstbeurteilung wird
- 3.) In des Lichtes reinen Strahlen
Erglänze meinem Geist die Gottheit der Welt



In des Herzens reiner Wärme
Erstrahle meiner Seele die Gottheit des Menschen
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Mein Selbst ergreife sich
Sich haltend in der Gottheit der Welt

} 10 Min

(Seelenruhe)

Morgens:



15 Min. Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Mein Selbst ergreife sich
Sich haltend in der Gottheit der Welt

(Seelenruhe)

6 Übungen: Geheimw. S. 306

Abend: 1.) Rückfließen. Rücksaft. Rückstauung 5-6 min.

2.) Ein Tageserlebnis so, dass es Selbstbeurteilung wird.

3.) In des Lichtes reinen Strahlen
Erglänze meinem Geist die Gottheit der Welt

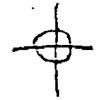


In des Herzens reiner Wärme
Erlebe meine Seele die Gottheit des Menschen
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Mein Selbst ergreife sich
Sich haltend in der Gottheit der Welt

10 Min

(Seelenruhe)

Morgens:



Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Mein Selbst ergreife sich
Sich haltend in der Gottheit der Welt

15 Min =

(Seelenruhe)

[Zwei weitere Fassungen des Spruches]

1908

Archiv-Nr. 3432

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt.
In dem reinen Feuer des Äthers
Erstrahlt der Ichheit hohe Kraft.
Ich ruhe im Geiste der Welt,
Ich werde mich immer finden
Im ewigen Geiste der Welt.

1908

Archiv-Nr. NB 337

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt der Geist der Welt
In der reinen Wärme für alle Wesen
Erstrahlt die Seele eines Lebens
Ich ruhe in der Seele der Welt
Ich werde mich selber finden
Im Geiste der Welt.

A - 4

Übungen mit dem Meditationspruch
«In den reinen Strahlen des Lichtes ...»
und dessen Umkehrung zu
«In der Gottheit der Welt ...»

Morgens: Wiedererinnern der gelesenen Zeilen (theos. Buch)

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt.

} 8 Min.

5 Min. CHR.

* *
* *

Abends: Einige Zeilen in einem theos. Buch.

CHR

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes.

} 8 Min.

Rückschau auf das Tagesleben.

Morgens: Wiederschreiben der gelesenen Teile. [Heil. Mü.]

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottzeit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erwaft die Göttlichkeit meiner Seele
Ich rühe in der Gottzeit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottzeit der Welt.

8 Min.

5 Min.: CHR.

Abend: Einige Zeilen in einem theol. Buch.
CHR

In der Gottzeit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR rühe ich
Es erwaft die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottzeit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes.

8 Min.

Rückblick auf das Tagesleben.

Morgens:

Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichtes	}	10 Min.
Erglänzt die Gottheit der Welt		
In der reinen Liebe zu allen Wesen		
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele		
Ich ruhe in der Gottheit der Welt		
Ich werde mich selbst finden		
In der Gottheit der Welt.		

* * *

Einatmung	I	}	dreimal.
Atemhalten	ICH		
Ausatmung	CH		

Im Laufe des Tages: Nebenübungen.

Abends:

In der Gottheit der Welt	}	10 Min.
Werde ich mich selber finden		
Ich ruhe in der Gottheit der Welt		
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele		
In der reinen Liebe zu allen Wesen		
Es erglänzt die Gottheit der Welt		
In den reinen Strahlen des Lichtes		

dann Rückschau auf das Tagesleben	}	7-8 Min.
Rückwärts, bildhaft.		

Morgens:

Ruhe

10 Min. { In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

5 Min.: Erhabener Sonnengeist kehre in mich ein.

Im Laufe des Tages: Nebenübungen

Abends

{ In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes.

Rückschau auf das Tagesleben.

Abends:

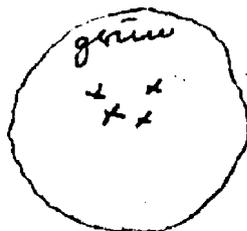
- 1.) Lesen einer *kurzen* Stelle aus «Christentum als mystische Tatsache» und sich sie so einprägen, daß sie morgens noch aus der Erinnerung rekonstruiert werden kann.
- 2.) Bildhafte und rückläufige Vorstellung einiger Tageserlebnisse.
- 3.) Vorstellung des Bildes der untergehenden Sonne in weißem Lichte, so als ob die Kraft des CHR aus diesem Lichte strahlte bei den Worten:

*In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt*

dann in der Vorstellung das Sonnenbild gelblichrot werden lassend, so als ob in der Röte erstrahlte die Liebe des CHR in den Worten:

*In der reinen Liebe für alle Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit der Seele*

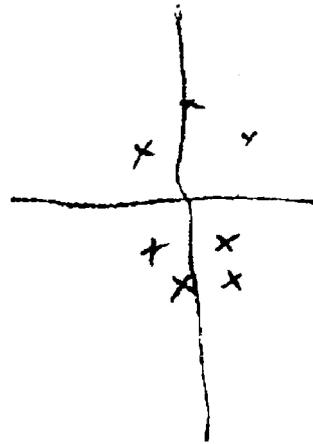
Dann in der Vorstellung das Sonnenbild in *grün* verwandelnd und auf demselben vier untere rote Rosen erscheinen lassend



mit den Worten

Ich ruhe in der Gottheit der Welt

dann drei obere rote Rosen



mit den Worten:

Ich werde mich selber finden;

dann ein schwarzes Kreuz auf dem grünen Grunde mit den Worten:

In der Gottheit der Welt.

Dann in der aus diesen Formeln gebliebenen Stimmung einschlafen.

Morgens:

- 1.) Zurückrufen des Gelesenen aus «Christentum als mystische Tatsache» vom Abend.
- 2.) Vorstellung eines *weißen* Kreuzes:



mit den Worten:

In der Gottheit der Welt

Zu demselben ober dem Querbalken drei rote Rosen fügen mit den Worten:

Werde ich mich selber finden

dann hinzufügen vier rote Rosen unter dem Querbalken mit den Worten:

In IHR ruhe ich;

dann hinzufügen einen grünen Grund mit den Worten:

*Es erstrahlet die Göttlichkeit der Seele
In der reinen Liebe für alle Wesen*

dann hinzufügen äußere ins Unbestimmte auslaufende violette Umrahmung mit den Worten:

*Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes.*

(Man hat bei den Worten «Gottheit», «Göttlichkeit» die innere und äußere CHR Kraft im Sinne).

Dann bei ruhiger Seele ohne äußere Eindrücke und Erinnerungen *erwartungsvoll* verbleiben. Zu entsprechender Zeit stellen sich die Offenbarungen ein, welche die Seele empfangen soll.

*
* * *

Die 6 Eigenschaften aneignen.

Jeden *Abend*:

- 1.) Kurzes Stück lesen aus «Christentum als mystische Tatsache». So gut einprägen, daß es morgens noch aus der Erinnerung genau wachgerufen werden kann.
- 2.) Bildliche und rückläufige Vorstellung einiger Tageserlebnisse.
- 3.) Lebendige Vorstellung des  schwarzes Kreuz mit sieben roten Rosen dabei das Gefühl:

«es stirbt ab im rechten Streben alles, was den Aufstieg ins Geistige hindert, wie das Licht im schwarzen Kreuze erloschen ist; es blüht das Geistige in der Seele auf wie die 7 Rosen erblühen aus dem schwarzen Kreuze»

dann in dem Glanze der Rosen die Kraft des CHR empfinden und ganz erfüllen die Seele mit den Worten (bis zu 10 Minuten):

*In den reinen Strahlen des Lichtes
In der reinen Wärme der Strahlen
Erglänzt, erstrahlt die Gottheit der Welt.*

(In ruhiger Seele mit der Stimmung, die aus dieser Übung kommt, einschlafen.)

Morgens:

- 1.) Deutliche Wiedererinnerung an das aus «Christentum als mystische Tatsache» Gelesene.
- 2.) Das  wieder deutlich vor die Seele rücken mit denselben Gefühlen wie am Abend (das Kreuz weiß statt schwarz, die Rosen rot).

Dann (bis 10 Minuten lang) die Worte in der Seele leben lassen:

*Es erglänzt, es erstrahlt die Gottheit der Welt
In der reinen Wärme der Strahlen
In den reinen Strahlen des Lichts*

Dann wieder (bis 10 Minuten) das Gefühl entwickeln

Ich einige mich mit den Strahlen, mit dem Lichte.

(In ruhiger Seele weiter längere Zeit verharren. - Es offenbart sich nach entsprechender Zeit in dieser Stimmung der Seele, was sich ihr offenbaren soll.)

*
* * *

Aneignung der 6 Eigenschaften.

Abends:

- 1.) Rückschau so, wie sie gefordert ist in «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten». 5 Minuten etwa.
- 2.) Rosenkreuz-Meditation, die etwa 5 Minuten dauert und an die sich dann weitere 5 Minuten lang schließt:

In des Lichtes reinen Strahlen
Kann ich schauen
Aller Weisheit reine Kraft
In des Herzens Wellenschlag
Kann ich fühlen
Alles Daseins starkes Sinnbild
Beides will ich fühlen.

(Dann Seelenruhe)

Morgens:

Erst Rosenkreuz-Meditation.
Dann Versenkung in den Gedanken:

Weisheit im Geiste
Liebe in der Seele
Kraft im Willen
Sie geleiten mich
Und halten mich
Ich vertraue ihnen
Ich opfre ihnen.

(Dann Seelenruhe)

Die Nebenübungen im Sinne von Geheimwissenschaft S. 306.

Abends:

Des Lichtes reine Strahlen
Zeiget mir der Welten Geist
Der Liebe reine Wärme
Zeige mir der Welten Seele
Gottinnigkeit
In meinem Herzen
In meinem Geist.

(Seelenruhe)

Morgens:



In meinem Geist
In meinem Herzen
Gottinnigkeit
Zeige mir der Welten Seele
Der Liebe reine Wärme
Zeiget mir der Welten Geist
Des Lichtes reine Strahlen.

(Seelenruhe)

Friede
Wahrheit
Liebe

A - 5

Übungen mit dem Meditationspruch

«In der Gottheit der Welt ...»

als Umkehrung von

«In den reinen Strahlen des Lichtes ...»

Am Abend mache man sich folgendes klar: Ich werde des nachts untertauchen in eine unsichtbare Welt. In dieser Welt werde ich ruhen. In dieser unsichtbaren Welt liegt auch der Quell der höchsten Tugenden, besonders der Haupttugend: der Liebe zu allen Wesen. Ich muß immer aus diesem Quell aufs Neue schöpfen. Denn eine Vervollkommnung ist nur möglich, wenn das Unsichtbare immer wieder in das Sichtbare übergeführt wird. Deshalb kann nur im Unsichtbaren der Ursprung des Sichtbaren gefunden werden. Dies alles muß nun in Sinnbildern gedacht werden. Ich denke mir den Raum mit einem Lichte erfüllt, dem übersinnlichen Licht des Göttlich-Geistigen. Ich denke mir die Liebe als eine Wärme, [die] diese übersinnliche Welt durchströmt. Mich selbst denke ich in der Nacht *ruhend* in dieser übersinnlichen Welt.

Das alles wird nun in Sinnbildern in der Seele vorgestellt in den folgenden 7 Zeilen:

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In Ihr ruhe ich
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes.

Diese 7 Zeilen und die Bilder derselben lasse man durch 5 Minuten (nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühle) ganz allein in der Seele leben. Dann schalte man durch weitere 5 Minuten alle Vorstellungen aus, und gebe sich, bei vollkommener innerer Seelenruhe ganz der Wirkung dieser 7 Zeilen hin.

Nach diesem mache man seine Rückschau auf das Tagesleben.

Am Morgen, nach dem Erwachen, wenn noch keine andern Eindrücke durch die Seele gezogen sind, mache man die 7 Zeilen und die Bilder im Bewußtsein wieder lebendig und zwar in der folgenden Art:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

Auch diesmal müssen diese 7 Zeilen durch 5 Minuten das Bewußtsein ganz erfüllen und dann durch weitere 5 Minuten dieses Bewußtsein ganz der Wirkung derselben hingegeben sein, ohne daß irgendein Gedanke im Bewußtsein lebt.

Nach diesem bilde man sich die Vorstellung einer werdenden Pflanze; man lasse diese in Gedanken vor sich ganz langsam wachsen: Blatt für Blatt, Blüte, Frucht. Man stelle sich die Kraft vor, wie diese das Werden bewirkt. Dann denke man sich *diese* Kraft in das eigene Herz hinein und konzentriere sich darauf durch 2-3 Minuten.

* * *

Im Laufe des Tages werden die vorgeschriebenen Nebenübungen gemacht. -

Abends: Rückblick

8-10 Min { In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes

* *
* *

2 Min. Friede.

* *
* *

[Morgens:] Ruhe

2 Min. { In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt.

* *
* *

Im Laufe des Tages: Gedankenkonzentration.

Abends Rückblick.

8-10 Min.

In der Gottheit der Welt
 Werde ich mich selber finden
 In IHR ruhe ich
 Es erhebet die Göttlichkeit meiner Seele
 In der reinen Liebe zu allen Wesen
 Es erglänzt die Gottheit der Welt
 In den reinen Strahlen des Lichtes

x x x

2 Min.

Friede.

x x x

2 Min.

Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichtes
 Erglänzt die Gottheit der Welt
 In der reinen Liebe zu allen Wesen
 Erhebet die Göttlichkeit meiner Seele
 Ich ruhe in der Gottheit der Welt
 Ich werde mich selber finden
 In der Gottheit der Welt.

x x

Im Laufe des Tages: Gedankenconcentration.

Abends:

In Symbolen den Inhalt erleben von Licht, Wärme; dann:

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden,
In IHR ruhe ich.
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen,
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichts.

(Fünf Minuten der Wirkung hingeben, dann Rückschau auf die Ereignisse des Tages - sieben bis acht Minuten)

Vorstellung des Rosenkreuzes

In meinem Herzen wohne Weltenlicht.

Morgens:

Wiedererwecken der Bilder.
In den reinen Strahlen des Lichts
Erglänzt die Gottheit der Welt.
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.
Ich ruhe in der Gottheit der Welt;
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

(Fünf Minuten der Wirkung hingeben. Dann: Seelenruhe.)

Vorstellung einer werdenden Pflanze; man lasse diese in Gedanken ganz langsam vor sich wachsen: Blatt für Blatt, Blüte, Frucht. Man stelle sich die Kraft vor: wie diese das Werden bewirkt. Dann denke man sich diese Kraft in das eigene Herz hinein. (Konzentriere sich darauf zwei bis drei Minuten.)

In meinem Herzen wohne Weltenwort.

Am Tage: Nebenübungen.

Am Abend:

Ich mache mir klar, daß ich den ganzen Tag hindurch Eindrücke der Außenwelt erhalten habe. In der Nacht werde ich keine solchen haben. Ich werde in der übersinnlichen Welt sein. Ich werde mir nun durch Symbole die übersinnliche Welt vorstellen, damit diese Symbole mein Bewußtsein für die übersinnliche Welt wecken. Ich werde mir den Raum um mich und in mir mit übersinnlichem Lichte erfüllt denken, wie ein Lichtmeer, das in vielen Farben erglänzt. Ich werde mir vorstellen, daß Wärme - das Symbol göttlicher Liebe - nach allen Seiten in diesem Lichtmeer strömt. Ich werde mich mit meinem Ich in dieser Welt denken, und mir vorstellen, daß die Wärme in mein Herz einströmt. Das alles begleite ich mit den folgenden 7 Zeilen:

5 Min.	{	In der Gottheit der Welt
		Werde ich mich selber finden
		In IHR ruhe ich
		Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
		In der reinen Liebe zu allen Wesen
		Es erglänzt die Gottheit der Welt
		In den reinen Strahlen des Lichtes.

Dann 5 Minuten ganz ruhig in der Seele der Wirkung der Übung hingegeben.

Dann Rückschau auf das Tagesleben in vorgeschriebener Art (7-8 Min.)

Am Morgen:

Ich erwecke die Bilder des vorigen Abends in meiner Seele und begleite sie wieder mit den 7 Zeilen, doch jetzt in folgender Reihe:

5 Min. { In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

Dann 5 Minuten hingeben der Wirkung.

Nach diesem 4 Atemzüge:

Einatmung: tief langsam

Atemhalten: so daß ich das Gefühl habe, der Atem breite
sich im ganzen Körper aus.

Ausatmung: langsam, nicht stoßweise.

Bei der Einatmung: Licht in mich

Beim Atemhalten: Licht in mir

Ausatmen: Ich opfere.

Einige Zeit hingeben der Wirkung.

*
* * *

Im Laufe des Tages die Nebenübungen. –

Abend: Zusammenfassung einer kurzen Darstellung theos.
Wahrheit in einem Satze.

5-8
Min. { In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich
Es erstrahlt die Göttlichkeit der Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes



Morgens:



Erinnerung an den Satz des vorhergehenden Tages
und 5 Minuten darin leben.

5-8
Min. { In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit der Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt

Eine Zeitlang Ruhen bei vollständigem Seelengleichgewicht im
Nachklang dieser Zeilen.

Im Laufe des Tages Nebenübungen.

Abends:

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes

* *
* *

5-6 Zeilen lesen in «Theosophie»
Rückblick auf das Tagesleben.

* *
* *

Morgens:



5-6 Zeilen zurückrufen



In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt.

Still, ruhig in der Seele die Wirkung ausklingen lassen. -

Abends:

1) Bildhaftes Vorstellen einiger Tageserlebnisse
Rückläufig.

2)	Ich ruhe in der Gottheit der Welt Ich werde mich selber finden In der Gottheit der Welt In den reinen Strahlen des Lichtes In der reinen Liebe zu allen Wesen Erglänzt die Gottheit der Welt Erstrahlt die Göttlichkeit der Seele	}	5 Min.
----	---	---	--------

3) ⊕

Morgens:

1) ⊕

2)	Es erstrahlt die Göttlichkeit der Seele Es erglänzt die Gottheit der Welt In der reinen Liebe zu allen Wesen In den reinen Strahlen des Lichtes In der Gottheit der Welt Werde ich mich selber finden In IHR ruhe ich	}	5 Min.
----	---	---	--------

3) Ich bin 2-3 Min.

* * *



Abends: 1.) Bildhaftes Vorstellen einiges Tageserlebniße
Rückläufig.

2.) Ich ruhe in der Gouffert der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gouffert der Welt
In den reinen Strophen des Lichtes
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erglänt die Gouffert der Welt
Erpfaßt die Göttlichkeit der Seele

5 Min.

3.) 

Morgens: 1.) 

2.) Es erpfaßt die Göttlichkeit der Seele
Es erglänt die Gouffert der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
In den reinen Strophen des Lichtes
In der Gouffert der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich

5 Min.

3.) Ich bin { 2-3 Min.
x x x

Nebenblätter S. 306 Gheis Wff.

Am Abend zuerst:

$\frac{1}{4}$ Stunde: Lektüre irgendeiner theosophischen Sache. Nur wenig lesen und viel nachdenken. Dann sich die folgenden Gedanken recht lebendig vor die Seele führen:

Ich habe den Tag über Eindrücke der Außenwelt empfangen und mir Vorstellungen darüber gemacht. Ich werde nun in die unsichtbare Welt während des Schlafes eintreten. Ich stelle mir diese übersinnliche Welt symbolisch vor als ein wogendes, in Farben erglänzendes Lichtmeer, in das ich untertauche und in dem ich ruhen werde. Ich stelle mir vor, wie aus diesem Übersinnlichen auch alle höheren Tugenden kommen, besonders die Haupttugend: die Liebe zu allen Wesen. Diese Liebe stelle ich mir symbolisch als *Wärme* vor in der übersinnlichen göttlichen Geistigkeit. Wärme - so stelle ich mir vor - durchströmt das Lichtmeer des Geistes, welches den Raum um mich erfüllt.

Das alles wird nun in den genannten Bildern und in den folgenden 7 Zeilen vorgestellt:

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In Ihr ruhe ich
Es erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Es erglänzt die Gottheit der Welt
In den reinen Strahlen des Lichtes.

In diese 7 Zeilen muß die Seele durch 5 Minuten versenkt sein (nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühle). Dann schalte man durch weitere 5 Minuten alle Gedanken aus, versuche *gar nichts* zu denken, sondern sich ganz mit ruhiger Seele der Wirkung der 7 Zeilen hinzugeben. Was da von selbst im Bewußtsein auftaucht, dem gebe man sich hin.

Dann mache man die Rückschau auf das Tagesleben.

Am *Morgen*, gleich nach dem Erwachen, wenn noch keine andern Eindrücke durch die Seele gezogen sind, mache man wieder durch 5 Minuten alle Bilder und die 7 Zeilen im Bewußtsein lebendig, doch in der folgenden Reihenfolge:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

(Wieder 5 Minuten Versenkung, dann 5 Minuten der Wirkung hingegeben).

Nach diesem konzentriere man sich auf die beiden Augen etwa durch 2-3 Minuten, so wie wenn man in sie hineindenken wollte den Gedanken:

Licht in mich

Dann konzentriere man sich auf das Herz durch 2-3 Minuten, wie wenn man in dasselbe hineindenken wollte:

Wärme in mich

Man schließe diese Morgenübung damit, daß man 4mal kräftig einatmet, den Atem etwas anhält und dann ruhig ausatmet. Man habe dabei die Vorstellung

beim Einatmen: Geisteslicht in mich

beim Atemhalten: Geisteslicht in mir

beim Ausatmen: Ich opfere der Welt, was in mir.

Dann verweile man noch 3-4 Minuten ganz ruhig in sich, ohne äußere Gedanken, ganz dem hingegen, was als Wirkung der Übung im Bewußtsein auftaucht.

* * *

Im Laufe des Tages mache man die vorgeschriebenen Nebenübungen. -

A - 6

Übungen mit Abwandlungen
des Meditationsspruches
«Ich ruhe in der Gottheit der Welt...»

Morgens:

5 Min:

Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt



In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Wärme für alle Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit der Seele

} 5-10
Min.

(Licht Symbolum Weisheit; Wärme Symbolum für Liebe)

* * *

Abends: 5-10 Min:

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich



(Wärme in mich.)

Morgens:

10 Min:

Licht

Wärme



CHRISTUS

Ich suche in der Gottzeit der Welt

Werde ich mit selber finden

In der Gottzeit der Welt

Abend:

Licht
Weisheit

Wärme
Liebe

CHRISTUS

In der Gottzeit der Welt

Werde ich mit selber finden

In JHR suche ich.

} 10 Min.

Abends: Wahrheiten aus «Theosophie»

Morgens: Nach dem \oplus und nach der Rückerinnerung
der Wahrheiten aus «Theosophie»:

Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich will leben in der Seele der Welt
Ich will denken im Geiste der Welt

Morgens:

In der Gottheit der Welt
In dem Geiste der Welt
In der Seele der Welt
Werde ich mich suchen
Werde ich mich finden
Ich gewiß



Abends:



Gewiß
Ich werde mich finden
Denn suchen werde ich mich
In der Seele der Welt
In dem Geiste der Welt
In der Gottheit der Welt



Jeden Morgen:

Es möge blühen meine Seele
In der Liebe zu allem Dasein
Es möge leben mein Geist
In der Seele der Wesen
Es möge ruhen mein Selbst
In der Gottheit der Welt
So will ich sein.



Jeden Abend:



Ich will mich bestreben
Zu sein in der Gottheit der Welt
Ruhem möge mein Selbst in IHR
Leben möge mein Geist
In der Seele der Wesen
Blühen möge meine Seele
In der Liebe zu allem Dasein.



Jeden Morgen:

Es möge blühen meine Seele
In der Liebe zu allem Dasein
Es möge leben mein Geist
In der Seele der Wesen
Es möge ruhen mein Selbst
In der Gottheit der Welt
So will ich sein.



Jeden Abend:



Ich will mich bestreben
Zu sein in der Gottheit der Welt
Ruhem möge mein Selbst in JHR
Leben möge mein Geist
In der Seele der Wesen
Blühe möge meine Seele
In der Liebe zu allem Dasein.

Abends: Rückblick. -



In der Gottheit der Welt
In dem Geiste der Welt
In der Seele der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhen
In IHR leben
In IHR sein.

*
**

[Morgens:]



Ich werde sein
Ich werde leben
Ich werde ruhen
Ich werde mich finden
In der Seele der Welt
In dem Geiste der Welt
In der Gottheit der Welt.

Morgens: 1. Woche: Wesen des Menschen.
2. Woche: Leben zwischen Tod u. Geburt

«Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.» } Bildsam

* *
* *

Im Laufe des Tages: Gedankenkonzentration.

* *
* *

Abends: Rückschau auf das Tagesleben. Bildsam.

Am Abend soll sich die Seele 5-8 Minuten, nicht nach der Uhr, sondern nach der Empfindung ganz an die folgenden 7 Zeilen hingeben:

Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt
Wenn Liebe eine Seele durchwärmt
Lebt in ihr die Gottheit der Welt
Wenn Licht den Raum durchströmt
Leuchtet durch ihn die Gottheit der Welt.

Nach diesen 7 Zeilen verharre man in hingebender Stimmung einige Zeit mit seiner Seele.

* * *

Am Morgen versenke man sich wieder 5-8 Minuten mit ganzer Seele in die folgenden Zeilen:

Es leuchtet die Gottheit der Welt
Wenn Licht den Raum durchströmt
Es lebt in der Seele die Gottheit der Welt
Wenn Liebe sie durchwärmt
In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich.

Dann noch einige Minuten ganz ruhig und erwartend in der Seele verbleiben.

Im Laufe des Tages die 6 Eigenschaften aneignen.

1910 oder später

[Abends:]

Hingabe an einen Satz, der am Tag zubereitet. = A

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich
Es dringe der Gottheit Wärme
In mein Seelisches
Es dringe der Gottheit Licht
In mein Geistiges.

}

—

[Morgens:]

Wiederholung von A.

In mein Geistiges
Dringe der Gottheit Licht
In mein Seelisches
Dringe der Gottheit Wärme
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt.

}

GhW. S. 306: 6 Eigenschaften.

—

Abends:

Versuchen, einige Tageserlebnisse bildlich sich vor die Seele rücken, aber in rückläufiger Ordnung, dann das



vor die Seele rufen, wie es in GW.^[*] beschrieben ist, von demselben wie ausstrahlend in die ruhige Seele ziehen lassen die Worte durch etwa 5 Minuten (die Zeit kann nach Monaten länger werden):

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich.

(Womöglich nach und nach die Übung so einrichten, daß auf die Erfüllung der Seele mit diesem Inhalt unmittelbar der Schlaf folgt.)

[* GW = «Geheimwissenschaft»]

Am Morgen

Beginnen mit dem



Und wie wenn aus demselben in die Seele (an den Ort des Herzens) strahlten die Worte:

In den reinen Strahlen des Lichtes
In dem reinen Weben der Weisheit
Erglänzt die Göttlichkeit der Welt
In der reinen Wärme in allen Wesen
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit der Seelen
Ich bin in Licht und in Liebe.

(In diesen Vorstellungen verbleiben erst kurz, 2-3 Minuten, dann länger bis zu 10 Minuten).

Als Nebenübung Aneignung der 6 Eigenschaften, von denen Ghw. S. 306 die Rede.

Jeden Abend: Bildhafte und rückläufige Erinnerung an ein
Tageserlebnis.

⊕ schwarz rot

In der Gottheit der Welt

Ruhet meine Seele

Ruhet mein Geist

Es erglänzt die Gottheit der Welt

In der reinen Wärme für alle Wesen

(Wärme Symbol

Es erstrahlt die Gottheit der Welt

für Liebe)

In den reinen Strahlen des Lichtes

(Licht Symbol

für Weisheit)

(Nachklingen in der Seele)

Im Laufe des Tages:

Sonnabend: Es ruhen in der Zukunft Schoß für
meine Seele die guten und schlimmen Lose.

Sonntag: Was mir Gutes täglich erfließt, will ich
bemerken; an ihm zeigt sich mir,
was Götter aus mir gemacht.

Montag: Was mir Schlimmes zuweilen erfließt,
will ich ertragen; an ihm zeigt sich mir,
was ich selber aus mir noch machen kann.

Dienstag: Ich danke meinem guten Schicksal, wie ich
jetzt lebe.

Mittwoch: Ich danke meiner Stärke im schlimmen Geschick
die Kraft, die im Leben mich aufwärts führen
kann.

Donnerstag: Wer glaubt, daß gutes Geschick allein fördere,
Schlimmes allein niederbeuge, der sieht nicht
das Jahr, sondern nur den Tag.

Freitag:  schwarz rot.

Jeden Morgen:

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erstrahlt die Gottheit der Welt
In der reinen Wärme für alle Wesen
Erglänzt die Gottheit der Welt
Es ruhet mein Geist
Es ruhet meine Seele
In der Gottheit der Welt

 weiß grün^[*]

(Abwarten, was im Bewußtsein erfolgt.)

[* weiß = Kreuz; grün = Rosen]

Abends: Rückblick auf das Tagesleben.

In der Gottheit der Welt
Werde ich mich selber finden
In IHR ruhe ich
Es ruhet meine Seele
In dem Geiste der Welt
Es ruhet mein Geist
In der Seele der Welt

}
10 Min.



Morgens:



weiß Kreuz
grün Rosen

In der Seele der Welt
Ruhet mein Geist
In dem Geiste der Welt
Ruhet meine Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt



Ausklingen lassen.

Nebenübung Geheimwissenschaft S. 306.



Abends

In dem Geiste der Welt
 ruhe meine Seele.
 In der Seele der Welt
 finde sich mein Geist.
 In der Gottheit der Welt
 finde sich mein Selbst.
 In Ihr ruhe ich

} 10 Min.



5 Minuten

Morgens

5 Minuten

Ich ruhe in der Gottheit der Welt.
 Es finde sich mein Selbst
 in der Gottheit Wesenheit.
 Es finde sich mein Geist
 in der Seele der Welt.
 Es ruhe meine Seele
 in dem Geiste der Welt.

} 10 Min.

Bei ruhender Seele in sich versenken.

A - 7

Übungen mit dem Formelspruch
«Standhaft stell ich mich ins Dasein ...»

Dieser Spruch ist 1907 entstanden.

Morgens: Ablenkung der Aufmerksamkeit von aller sinnlichen [Wahrnehmung] und von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben.

Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

*
* *

Konz. l.B. l.F.: *Standhaft* stell ich mich ins *Dasein*
r.B. r.F.: *Sicher* schreit ich die Lebensbahn
l.A. l.H.: *Liebe* heg ich im Wesenskern
r.A. r.H.: *Hoffnung* leg ich in alles Tun
Kopf: *Vertrauen* präg ich in jeglich Denken
Diese Fünf führen mich ans Ziel
Diese Fünf gaben mir das *Dasein*

*
* *

Devotionelle Vertiefung in das eigene göttliche Ideal

Abends: Rückblick auf die Tageserlebnisse. Bildsam.
Von rückwärts nach vorn.

Morgens:

Ruhe

linker Fuß : Standhaft stell ich mich ins Dasein.
rechter Fuß : Sicher schreit ich die Lebensbahn.
linke Hand : Liebe heg ich im Wesenskern.
rechte Hand : Hoffnung leg ich in alles Tun.
Herz { Ruhe führet mich ans Ziel
 { Ruhe führte mich ins Dasein
Kopf : Weisheit such ich in allem Denken.

Im Laufe des Tages: Nebenübungen.

Abends:

Kopf : Weisheit such ich in allem Denken
Herz { Ruhe führte mich ins Dasein
 { Ruhe führet mich ans Ziel
rechte Hand : Hoffnung leg ich in alles Tun
linke Hand : Liebe heg ich im Wesenskern
rechter Fuß : Sicher schreit ich die Lebensbahn
linker Fuß : Standhaft stell ich mich ins Dasein.

Rückschau auf das Tagesleben. -

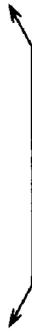
Morgens:

Devotionelle Versenkung in das göttliche Ideal.

In Deinem Lichte Weisheit
 In Deiner Wärme Tüchtigkeit
 In Deiner Kraft Schönheit

* * *

1. B. 1. F.: *Standhaft* stell ich mich ins Dasein
 r. B. r. F.: *Sicher* schreit ich die Lebensbahn
 1. A. 1. H.: *Liebe* heg ich im Wesenskern
 r. A. r. H.: *Hoffnung* leg ich in jeglich Tun
 Kopf: *Vertrauen* präg ich in alles Denken
 Herz: Diese Fünf führen mich ans Ziel
 Diese Fünf gaben mir das Dasein



Abends: Devotionelle Versenkung in das eigene göttl. Ideal
 Rückschau auf das Tagesleben. Bildhaft
 Vom Abend zum Morgen.

Anfang: jederzeit

Morgens früh

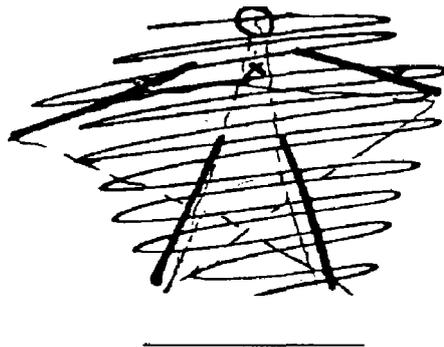
Ruhe

5 Min.: In den reinen Strahlen des Lichtes
 Erglänzt die Gottheit der Welt
 In der reinen Liebe zu allen Wesen
 Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
 Ich ruhe in der Gottheit der Welt
 Ich werde mich selbst finden
 In der Gottheit der Welt

} bildhaft

* *
* *

Konzentr. l. B. l. F.: *Standhaft* stell ich mich ins *Dasein*
" r. B. r. F.: *Sicher* schreit ich die Lebensbahn
" l. A. l. H.: *Liebe* heg ich im Wesenskern
" Herzgegend: *Starkmut* pflanz ich im *Ich*
" r. A. r. H.: *Hoffnung* leg ich in jedes Tun
" Kopf: *Vertrauen* präg ich in alles Denken
 Diese *Sechs* führen mich durchs *Dasein*



Abends: Rückschau auf Tageserlebnisse. Von rückwärts nach vorn. Recht bildlich.

Anfang: Mondzunahme

Morgens:

Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichts
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

Konz. l.B. l.F.: *Standhaft* stell ich mich ins *Dasein*
" r.B. r.F.: *Sicher* schreit ich die Lebensbahn
" l.A.l.H.: *Liebe* heg ich im Wesenskern
" r.A. r.H.: *Hoffnung* leg ich in jeglich Tun
" Kopf: *Vertrauen* präg ich in alles Denken
Diese *Fünf* führen mich ans Ziel
Diese *Fünf* gaben mir das *Dasein*

*
* *

Devotionelle Hingabe an das göttliche Ideal.

Abends: Rückschau auf die Tageserlebnisse. Bildsam.
 Von rückwärts nach vorn.

Anfang: Mond zu sehen

Morgens:

Ruhe

In den reinen Straßen der Luft
 Erleuchtet die Gottheit der Welt
 In der reinen Liebe zu allem Wesen
 Erkräftet die Göttlichkeit meiner Seele
 Ich ruhe in der Gottheit der Welt
 Ich werde mich selbst finden
 In der Gottheit der Welt.

- Conc. l. B. l. F. : Standhaft soll ich mich ins Dasein
- " r. B. r. F. : Sicher freit ich die Lebensbahn
- " l. A. l. H. : Liebe lag ich im Wesenskern
- " r. A. r. H. : Hoffnung lag ich in jeglich Thier
- " Kopf : Vertrauen präg ich in alles Denken

Diese Fünf führen mich aus Ziel
 Diese Fünf gaben mir das Dasein

Devotionelle Hingabe an das göttliche Ideal.



Abends: Rückpfad auf die Tageserlebnisse. Nicht! am.
 Von rückwärts nach vorn.



Morgens:

Ruhe

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt

* *
* *

Konzentr. 1. B. 1. F.: *Standhaft* stell ich mich ins Dasein
r. B. r. F.: *Sicher* schreit ich die Lebensbahn

Im Laufe des Tages: Gedankenkonzentration.

* *
* *

Abends: Rückschau auf die Tageserlebnisse. Bildsam.
Von Abend zum Morgen.

* *
* *

$\frac{1}{4}$ Stunde sich mit theos. Lektüre beschäftigen.

Morgens:

{ Im Urbeginn ...
dann:

Konzentration 1. B. 1. F.: *Standhaft* stell ich mich ins *Dasein*
" r. B. r. F.: *Sicher* schreit ich die Lebensbahn
" 1. A. 1. H.: *Liebe* heg ich im Wesenskern
" r. A. r. H: *Hoffnung* präg ich in jeglich Tun
" Kopf: *Vertrauen* leg ich in alles Denken
Diese *Fünf* führen mich ans Ziel
Diese *Fünf* gaben mir das *Dasein*

Abends: Rückschau auf die Tageserlebnisse. Bildsam.
Von Abend nach Morgen.

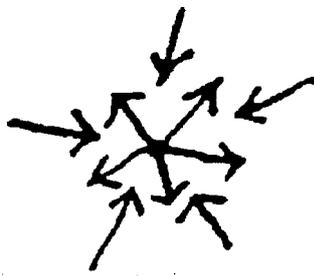
In freier Weise: Lektüre des Joh. Ev. und Nachdenken darüber, -

Morgens:

Standhaftigkeit: linkes Bein
Sicherheit: rechtes Bein
Liebe: linker Arm
Hoffnung: rechter Arm
Vertrauen: Kopf

<i>Standhaft</i> stell' ich mich ins Dasein:	konz. linkes Bein
<i>Sicher</i> schreit' ich die Lebensbahn:	konz. rechtes Bein
<i>Liebe</i> leg' ich in den Wesenskern:	konz. linker Arm
<i>Hoffnung</i> präg' ich in jeglich Tun:	konz. rechter Arm
<i>Vertrauen</i> heg' ich zu allem Denken:	konz. Kopf
Diese <i>Fünf</i> gaben mir das Dasein	
Diese <i>Fünf</i> geben mir das Ziel	

* * *



} Schöpfung
und
Offenbarung.

Abends: Rückschau auf das Tagesleben. Bildsam.
Von rückwärts nach vorn.

Morgens:

Standhaftigkeit:	linkes Bein
Sicherheit:	rechtes Bein
Kraft:	Herz
Liebe:	linker Arm
Hoffnung:	rechter Arm
Vertrauen:	Kopf

Standhaft stelle ich mich ins *Dasein*: konz. auf linkes Bein
Sicher schreite ich die Lebensbahn: konz. auf rechtes Bein
Kraft fließt mir ins Herz: konz. auf das Herz
Liebe hege ich im Wesenskern: konz. auf linken Arm
Hoffnung präge ich in jedes Tun: konz. auf rechten Arm
Vertrauen lege ich in alles Denken: konz. auf Kopf
Diese *Sechs* geleiten mich durchs *Dasein*.

*
* * *

Ahends: Rückschau auf die Tageserlebnisse. Bildsam.
 Von rückwärts nach vorne.

Morgens:

Ruhe (2 - 2 1/2 Sekunden)

7-8 Min.	Konzentrieren auf linkes Bein, linken Fuß	}	<i>Standhaft</i> stell ich mich ins <i>Dasein</i>
	Konzentration auf rechtes Bein, rechten Fuß	}	<i>Sicher</i> schreit ich die Lebensbahn
	Konzentration auf linken Arm, linke Hand	}	<i>Liebe</i> heg' ich im Wesenskern
	Konzentration aufs Herz	}	<i>Stärke</i> fühl ich in Leibes Mitte
	Konzentration auf rechten Arm, rechte Hand	}	<i>Hoffnung</i> leg' ich in jeglich Tun
	Konzentration auf die Stirne und das Haupt	}	<i>Vertrauen</i> präg ich in alles Denken
Diese <i>Sechs</i> führen stets mein <i>Dasein</i>			

Abends:

Rückschau auf die Tageserlebnisse. Von rückwärts nach vorn.
Bildsam.

A - 8

Übungen mit dem Meditationsspruch
«Licht erstrahlende Gebilde ...»
und dessen Umkehrung zu
«Es tritt bewußt mein Ich ...»

entstanden vermutlich 1907

Haupt-Übungen für Morgens und Abends. -

Morgens, möglichst bald nach dem Erwachen: Abziehen der Aufmerksamkeit von allen äußeren Sinneseindrücken, auch von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben. In dieser leergemachten Seele erfüllt man sich zunächst mit der Vorstellung «*Ruhe*». Es soll sein, wie wenn man diese Empfindung der «*Ruhe*» sich durch den ganzen Körper gieße. Doch kann dies ganz kurz geschehen. (2 bis 5 Sekunden.) Dann erfüllt man durch etwa 5 Minuten die Seele mit den folgenden *sieben* Zeilen:

Licht erstrahlende Gebilde
Glänzendes Wogenmeer des Geistes
Euch verließ die Seele
In dem Göttlichen weilte sie
In ihm ruhte ihr Wesen
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein «*Ich*».

Man versucht diese Zeilen so bildhaft wie möglich vorzustellen. So denke man bei den beiden ersten Zeilen ein Lichtmeer, in dem sich Gestalten formen; man denke bei der dritten, vierten und fünften Zeile, wie die Seele beim Aufwachen hervortaucht aus diesem Lichtmeer. Bei der sechsten und siebenten Zeile denke man, wie man durch das Aufwachen in die Hüllen des Körpers hineingeht. Es soll sowohl der *geistige* Inhalt der sieben Zeilen gefühlt, wie auch die *Bilder* des ganzen möglichst lebendig vorgestellt werden.

Dann folgt ein Atmungsprozess, und zwar *viermaliges* Einatmen, Halten des Atems im Innern, Ausatmen, so daß sich verhalten die Zeiten von Einatmen, Atemanhalten, Ausatmen wie 1:3:2 (nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühle). Also wenn man zum Einatmen 3 Sekunden braucht, so 9 Sekunden zum Atemanhalten, 6 Sekunden zum Ausatmen. (Oder 2:6:4 oder 4:12:8 usw.)

Beim Einatmen und Ausatmen denke man nichts, sondern gebe sich ganz hin der Beobachtung des Atmungsprozesses. Dagegen konzentriere man sich beim:

1. Atemanhalten auf A.B.M. [Augenbrauenmitte] mit: Ich bin
2. Atemanhalten auf K.K. [Kehlkopf] " : Es denkt
3. Atemanhalten auf H.A.H. [Herz, Arme, Hände] " : Sie fühlt
4. Atemanhalten auf K.O. [Körperoberfläche] " : Er will

Nach diesem konzentriere man sich durch 2-3 Minuten auf die Vorstellung einer

«werdenden und vergehenden Pflanze».

Zum Schlusse der Morgenmeditation:

sich hingeben an ein göttliches Ideal.

Im Laufe des Tages sind die beifolgenden «Nebenübungen» zu machen. Bei diesen kommt es weniger darauf an, daß man sich an eine bestimmte Stunde bindet.

Abends: Meditation der folgenden 7 Zeilen, die so zu behandeln sind wie die 7 Zeilen am Morgen, nur entsprechend mit entgegengesetztem Vorstellungsverlauf:

Es tritt bewußt mein *Ich*
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Zu ruhen in der Welten Wesen -
Ins Göttliche strebet es -
Gewinne Seele dies Reich
Des Geistes glänzend Wogenmeer
Des Lichts erstrahlende Gebilde.

Dann Rückschau auf das Tagesleben. Bildsam und rückläufig. -

Abends:

Man versucht in einem Zeitpunkte, der nicht zu weit vor dem Schlafengehen liegt, sich zuerst folgendem Gedankengange hinzugeben: ich habe den ganzen Tag hindurch Eindrücke empfangen der physischen Welt und mir Gedanken über diese Eindrücke gebildet. Ich werde in der Nacht keine solchen Eindrücke haben, ich werde in einer geistigen Welt sein. Ich werde mir nun Bilder vor die Seele malen, welche geeignet sind bei beständiger energischer Gesinnung meinen Sinn für die geistige Welt zu öffnen. Ich werde mir vorstellen, daß ich umgeben und durchdrungen bin von einem in allen möglichen Farbennuancen spielenden Lichtmeer; innerhalb desselben strömen einzelne Wärmeströmungen; eine Wärmeströmung geht in mein Herz

(Licht - Symbolum für Weisheit
Wärme - " " Liebe).

Während ich in diesen Vorstellungen lebe, versenke ich mich in folgende 7 Zeilen, wie wenn ich dieselben wirklich geistig hören würde:

Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich
Zu dringen in der Welten Wesen
Zu weilen in dem Göttlichen
Gewinne, Seele, dieses Reich,
Des Geistes glänzend Wogenmeer
Des Lichts erstrahlende Gebilde.

Ungefähr 8-10 Minuten nach dem Gefühl sich diesen Vorstellungen und innerlichem Hören hingeben. Dann weitere 5 Minuten etwa bei vollständiger Ruhe der Seele, als ob man nichts hören und sehen würde, in sich verklingen lassen die Nachwirkung der Meditation. Dann wird irgendein bestimmtes Ereignis des Tageslebens vom Abend bildlich vor die Seele gerückt und rückwärts

vorgestellt, wobei man sich selbst wie außerhalb stehend fühlt. Dann wird ein solches Ereignis genommen von einer frühern Tageszeit, ein drittes von einer noch früheren, bis zum Morgen. Es schließen sich dann die Ereignisse von selbst zusammen, so daß man ein Tableau des Tages in verhältnismäßig kurzer Zeit erwirbt. Man soll den Gedanken von Reue ausschalten, dagegen immer sich eine Vorstellung machen davon, wie man bei einem ähnlichen Falle in Zukunft sich besser verhalten kann. Unmittelbar vor dem Einschlafen versuche man sich zu durchdringen mit dem Gedanken: In mich aus dem Geiste was ich am meisten brauche.

Morgens:

Am Morgen versuche man bevor ein anderer Gedanke oder Eindruck durch die Seele gezogen ist, die Bilder von Licht und Wärme vom vorhergehenden Abend sich wieder vor die Seele zu rufen, jetzt mit den folgenden 7 Zeilen:

Licht erstrahlende Gebilde
Erglänzendes Wogenmeer des Geistes
Euch verließ die Seele
In dem Göttlichen weilte sie
In ihm ruhte ihr Wesen
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Wieder nachdem man 8-10 Minuten das meditiert hat, sich mit ruhiger Seele dem Nachklange durch etwa 5 Minuten hingeben.

Dann versuche man sich präliminarisch vorzustellen, wie etwa der Tag verlaufen könnte. - Im Laufe des Tages wäre eine kurze Zeit darauf zu verwenden, nach persönlichem Bedürfnis eine der

in «Initiation»^[*] beschriebenen Übungen zu machen, insbesondere aus dem Gebiete der «6 Übungen»:

Konzentration der Gedanken
Initiative des Handelns
Gleichmaß in Lust und Leid
Positivität
Unbefangenheit
Harmonisierung dieser 5 Eigenschaften.

(Nicht zu viel an einem Tage.) Die Lektüre ist dem freien Ermessen anheimgestellt: ein gewisses Maß theosophischer Lektüre ist unerlässlich für den Meditanten. -

[* Bezieht sich auf das Kapitel «Von der Einweihung oder Initiation» in «Die Geheimwissenschaft im Umriß», GA 13.]

Morgens:

Licht erstrahlende Gebilde
Glänzendes Wogenmeer des Geistes
Euch verließ die Seele
In dem Göttlichen weilte sie
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Ich bin.

CHR J ST U S

Am Tage: Nebenübungen.

Am Abend:

Rückschau auf das Tagesleben.

CHR J ST U S

Ich bin.

Es tritt bewußt mein Ich
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Zu weilen in dem Göttlichen
Gewinne Seele dieses Reich
Des Geistes glänzend Wogenmeer
Des Lichts erstrahlende Gebilde.

Bild der leuchtenden Sonne : U

" " wärmende " : J

Licht Symbol von Weisheit

Wärme " von Liebe

CHT₂ J ST U₅

Morgens: *Ruhe* 2-3 Sekunden

10 Min	{	Licht erstrahlende Gebilde	}	in Bildern
		Glänzendes Wogenmeer des Geistes		
		Euch verließ die Seele		
		In dem Göttlichen weilte sie		
		In ihm ruhte ihr Wesen		
		In das Reich der Daseinshüllen		
		Tritt bewußt mein <i>Ich</i>		

*
* * *

Im Laufe des Tages: Nebenübungen

Abends:

10 Min.	{	Es tritt bewußt mein Ich	}	in Bildern
		Aus dem Reich der Daseinshüllen		
		Zu ruhen in der Welten Wesen		
		Ins Göttliche strebet es		
		Gewinne Seele dieses Reich		
		Des Geistes glänzend Wogenmeer		
		Des Lichts erstrahlend Gebilde		

Rückschau auf die Tageserlebnisse. Rückläufig. 8-10 Min.
Bildsam.

Morgens: *Ruhe* 2-3 Sekunden

Licht erstrahlende Gebilde
Glänzendes Wogenmeer des Geistes
Euch verließ die Seele
In dem Göttlichen weilte sie
In ihm ruhte ihr Wesen
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein *Ich*. } 5 Min.

* * *

Vorstellung einer werdenden Pflanze
Vorstellung einer absterbenden Pflanze } 5 Min.

Im Laufe des Tages: Gedankenkonzentration 5 Min.

Abends: Es tritt bewußt mein Ich
 Aus dem Reich der Daseinshüllen
 Zu ruhen in der Welten Wesen
 Ins Göttliche strebet es
 Gewinne Seele dieses Reich
 Des Geistes glänzend Wogenmeer
 Des Lichts erstrahlende Gebilde

Rückschau auf das Tagesleben. Bildhaft. Rückläufig.

Abends: 10 Minuten:

Es tritt bewußt mein Ich
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Zu ruhen in der Welten Wesen
Ins Göttliche strebet es
Gewinne Seele dieses Reich
Des Geistes glänzend Wogenmeer
Des Lichts erstrahlende Gebilde.

Rückschau auf das Tagesleben. Rückwärts.

[Morgens:] *10 Minuten:*

Des Lichts erstrahlende Gebilde
Erglänzendes Wogenmeer des Geistes
Euch verließ die Seele
In dem Göttlichen weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Im Laufe des Tages: Kraft in mir
Liebe heg ich im Wesenskern
Vertrauen leg ich in all mein Tun } 5-10
Min.

Hauptübung

[Am Abend:]

Ich habe den ganzen Tag hindurch Eindrücke der physisch-sinnlichen Außenwelt empfangen und mir darüber Vorstellungen gemacht. Ich werde in der Nacht solche Eindrücke nicht haben. Ich werde in der geistigen Welt sein. Ich werde mir nun durch Sinnbilder die übersinnliche Welt vorstellen, damit diese Sinnbilder nach und nach mich in diese übersinnliche Welt hineinführen. Ich werde mir vorstellen, daß der Raum um mich und in mir von übersinnlichem Lichte erfüllt ist, wie wenn ein Lichtmeer in verschiedenen Farben erglänzte und dieses Lichtmeer durchflossen wäre von Wärmeströmungen; eine der Wärmeströmungen gehe in mein Herz hinein. (Licht = Symbol göttlicher Weisheit; Wärme = Symbol göttlicher Liebe). Diese Vorstellung soll 5 Minuten meditativ anhalten und begleitet sein von den folgenden 7 Zeilen:

Es tritt bewußt mein Ich
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Zu ruhen in der Welten Wesen.
Ins Göttliche strebet es.
Gewinne Seele dieses Reich;
Des Geistes glänzend Wogenmeer
Des Lichtes erstrahlende Gebilde.

(Durch 3-4 Minuten in aller Seelenruhe den Eindruck festhalten.)

Nach diesem Rückblick.

Am Morgen: Ich erwecke wieder die Vorstellungen des letzten Abends. Und begleite sie wieder durch 5 Minuten mit den 7 Zeilen, doch jetzt in folgender Reihe:

Des Lichts erstrahlende Gebilde
Des Geistes glänzend Wogenmeer
Euch verließ die Seele
In dem Göttlichen weilte sie
In Ihm ruhte ihr Wesen.
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Wieder 3-4 Minuten in ruhiger Seele dem Eindrücke hingegeben.
Nach diesem:

Konz. A. B. M.	:	Ich bin (2-5 Min.)
" K. K.	:	Es denkt
" A. H.	:	Sie fühlt
" K. O.	:	Er will.

Nach diesem: Devotionelle Hingabe an das eigene göttliche Ideal (5 Minuten).

* *

Im Laufe des Tages: Nebenübungen.

[Augenbrauenmitte / Kehlkopf / Arme, Hände / Körperoberfläche]

Abends: Rückblick

10 Min.:

Freitag:	Wille spendende Gebilde Kraftvolles Wogenmeer des Geistes	♃
Sonnabend:	Lichterstrahlende Gebilde Erglänzendes Wogenmeer des Geistes	☉
Sonntag:	Seele schenkende Gebilde Erwärmendes Wogenmeer des Geistes	♄
Montag:	Seele opfernde Gebilde Kraftvolles Wogenmeer des Geistes	♂
Dienstag:	Licht hinstrahlende Gebilde Erleuchtendes Wogenmeer des Geistes	♆
Mittwoch:	Wille lebende Gebilde Lebenopferndes Wogenmeer des Geistes	♅
Donnerstag:	Gottselige Gebilde Friedvolles Wogenmeer des Geistes	♁

[und jeweils:] Euch sucht die Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit Ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Trete bewußt mein Ich.

Morgens:	1 Es tritt bewußt mein Ich 2 In das Reich der Daseinshüllen 3 Aus dem Göttlichen kommt es 4 In das Irdische wandelt sie 5 Euch verlässt die Seele 6 7 dem vorhergehenden entnommen.	}	10 Min.
----------	---	---	---------

*
* * *

5 Min.	{	Ich bin ABM [Augenbrauenmitte] eine kurze Weile in ruhiger innerer Versenkung verbleibend.
--------	---	--

[Zur obigen Anordnung der Planetenzeichen: Im okkulten Sinne beginnt ein Tag um sechs Uhr abends, d. h. der Sonnabend beginnt Freitag abends sechs Uhr, weshalb das Zeichen für Sonnabend (Saturn) bei der Meditation für Freitag steht, usw.]

Zu 6 und 7 für die Morgenmeditation: Hier dürften die Zeilen für die Wochentage ebenfalls rückläufig gemeint sein, z. B. für Samstag morgen: 6. Kraftvolles Wogenmeer des Geistes; 7. Wille spendende Gebilde]

Abends: Rückblick

Licht Sinnbild von Weisheit
Wärme Sinnbild von Liebe

1. Wille spendende
Kraftvolles

2. Licht erstrahlende Gebilde
Erglänzendes Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

- 3. Seele schenkende
Erwärmendes
- 4. Selbst erwirkende
Kraftvolles
- 5. Seele opfernde
Kraftstrahlendes
- 6. Licht hinstrahlenc
Erleuchtendes
- 7. Wille lebende
Lebenopferndes -

} 10 Min.

* * *

Morgens:

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES *weilte* sie
In IHM *ruhte* ihr Wesen
In dem glänzenden Wogenmeer des Geistes
In Licht-erstrahlenden Gebilden.

} 10 Min.

* * *

Conc. A.B.M. Ich bin 4-5 Min.

abd:

Rückblitz.

Licht Simbild von Weisheit

Wärme } Liebe }

Wille }
Kraftvolles }

3 } Seele & Pflichten
} Erinnern

2 } Licht erpfählende Gebilde
Erglänzendes wogenmeer des Geistes
Euch sucht die Seele
In das göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reif der Daphnis hüllen
Tritt bewußt mein Ich.

10 Mei.

- 4. Selbst erwirkende Kraftvolles
- 5. Seele ~~Leben~~ opfernde Kraftvolles
- 6. Licht Simbild Erleuchtend
- 7. Wille lebende ~~Leben~~ ~~opfernde~~

x x

magd:

Es tritt bewußt mein Ich
In des Reif der Daphnis hüllen
Mit dem göttlichen erleuchtete die Seele sich
In ES weilt sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem glänzenden wogenmeer des Geistes
In Licht-erpfählenden Gebilden.

10 Mei

x x

Conc. A.B.M. Ich bin. 4-5 Mei.

Erläuterungen der Herausgeber zur Übung Archiv-Nr. 3099:

Wie die vorige Übung (Archiv-Nr. 5322/23) zeigt, wurde der Spruch «Lichterstrahlende Gebilde ...» auch mit Abwandlungen für die einzelnen Wochentage gegeben, hier gekennzeichnet durch die Nummerierung 1 bis 7. Wenn man die dortigen Angaben auch hier anwendet, so erhält man folgendes:

Freitag abend

Wille spendende Gebilde
Kraftvolles Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Samstag morgen

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem kraftvollen Wogenmeer des Geistes
In Wille spendenden Gebilden.

Saturn

Samstag abend

Licht erstrahlende Gebilde
Erglänzendes Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Sonntag morgen

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem glänzenden Wogenmeer des Geistes
In Licht erstrahlenden Gebilden.

Sonne

Sonntag abend

Seele schenkende Gebilde
Erwärmendes Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Montag morgen

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem erwärmenden Wogenmeer des Geistes
In Seele schenkenden Gebilden.

Mond

Montag abend

Selbst erwirkende Gebilde
Kraftvolles Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Dienstag abend

Seele opfernde Gebilde
Kraft strahlendes Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Mittwoch abend

Licht hinstrahlende Gebilde
Erleuchtendes Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Donnerstag abend

Wille lebende Gebilde
Leben opferndes Wogenmeer des Geistes
Euch sucht meine Seele
In das Göttliche strebet sie
Mit ihm vereint sie ihr Wesen
Aus dem Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein Ich.

Dienstag morgen

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem kraftvollen Wogenmeer des Geistes
In Selbst erwirkenden Gebilden.

Mars

Mittwoch morgen

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem Kraft strahlenden Wogenmeer des Geistes
In Seele opfernden Gebilden.

Merkur

Donnerstag morgen

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem erleuchtenden Wogenmeer des Geistes
In Licht hinstrahlenden Gebilden.

Jupiter

Freitag morgen

Es tritt bewußt mein Ich
In das Reich der Daseinshüllen
Mit dem Göttlichen einte die Seele sich
In ES weilte sie
In IHM ruhte ihr Wesen
In dem Leben opfernden Wogenmeer des Geistes
In Wille lebenden Gebilden.

Venus

A - 9

Übungen mit Meditationsangaben
zum Johannes-Evangelium
zwischen ca. 1906 und 1923

Anhang: Zwei Übungen
für den christlich-gnostischen Weg

- Abends:*
- 1.) Rückschau
 - 2.) Johannes-Evangelium in Bilder verwandeln
 - 3.) Meditation:

Im Urbeginn war das Wort
Und das Wort war bei Gott
Und ein Gott war das Wort

- Morgens:*
- 1.) Wiederholung des Bildes vom Abend
 - 2.) Meditation:

Und das Wort sei in mir
Und in meiner Seele sei das Wort
Und mein Wille sei aus dem Worte.

Morgens: 7 ersten Sätze Johannes Evangelium

[Im Urbeginne war das Wort
Und das Wort war bei Gott
Und ein Gott war das Wort.
Dieses war im Urbeginne bei Gott.
Dort war es, wo alles entstanden ist,
Und nichts ist entstanden
Außer durch das Wort.]

In Lichtes reinen Strahlen
Suche wartende Seele
Gottinnigkeit.

Abends: Rückschau.

{ Gottinnigkeit
Suche wartende Seele
In Lichtes reinen Strahlen.

(Seelenruhe). -

Abends:

Im Urbeginn war das Wort
Und das Wort war bei Gott
Und ein Gott war das Wort
Und das Wort,
Es lebe im Herzen,
Im Herzen deines Wesens,
In deinem Ich.

Morgens:

In deinem Ich,
Im Herzen deines Wesens
Da lebe das Wort,
Das Geisteswort.
Und das Wort war bei Gott
Und ein Gott war das Wort.
Im Urbeginne war das Wort.

Abends:

Im Urbeginn war das Wort der Zeit
Und das Wort der Zeit war bei Gott
Und ein Gott war das Wort der Zeit
Und das Wort der Zeit
Es lebet in *dir*.

Morgens:

Und das Wort der Zeit
Es lebet in *mir*.
Und ein Gott war das Wort der Zeit
Und das Wort der Zeit war bei Gott
Im Urbeginn war das Wort der Zeit.

Abends:

- 1.) Rückschau 5-6 Minuten

- 2.) Im Urbeginne war das Wort
Und sei das Wort in mir
Und wirke das Wort in mir
Und trage das Wort mich
In Geisteswelten
In Seelentiefen.

Morgens:



Sei mir Bild
Meiner Selbst.
In meinen Seelentiefen
Starke Geisteskräfte
Wie helle Rosensterne
Auf schwarzem Kreuzesholz.

Abends:

Rückschau.

Meine Seele erhebe
Zu Weltenweiten sich
Meine Seele vertiefe
In Herzensgründe sich
Und suche, zu erleben
Weltenweiten
In Herzensgründen



(Seelenruhe)

Morgens:

Im Urbeginn war das Wort
Und das Wort war bei Gott
So sei das Wort in mir
Und meine Seele bei dem Worte



(Seelenruhe)



Abends:

- 1.) Rückschau
- 2.) Sich versetzen in den monddurchhellten Nachtraum;
darin empfinden:

Im Urbeginn war das Wort
Und das Wort wird Weisheit
Und wohnt in meinem Haupt
Und das Wort ist Christus
Und wohnt in meinem Herzen.

Morgens:

Sich versetzen in den sonnendurchleuchteten Tagraum;
darin empfinden:

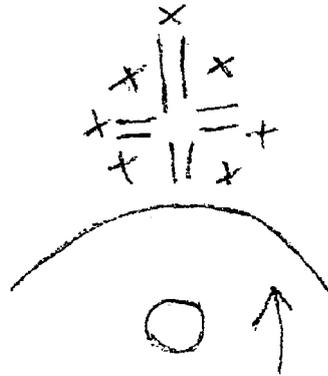
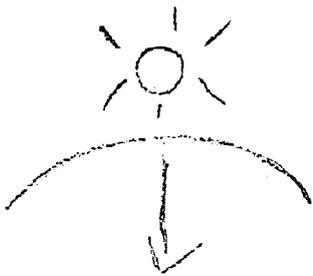
Es wohnt in meiner Seele
Das Wort, das ist der Christus;
Es wohnt in meinem Geist
Das Wort, das wird die Weisheit;
Der Dinge Anfang und Ende:
Das ist die weisheitvolle Christusliebe.

Dazu: die 6 Übungen.

Im Urbeginne war das Wort ...

Morgens:

Untergehende Sonne

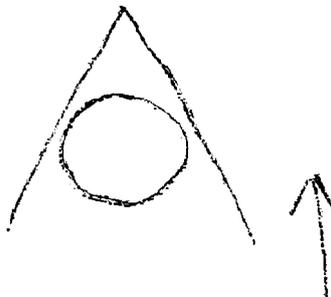


Kreuz
mit
Sternen
empor-
steigend

Christus spricht: Mein Wort wohne in deinem Herzen

Abends:

Aufgehende Sonne



Ich zu Christus sprechend: Dein Wort wohne in meinem Herzen.

Im Urbeginne war das Wort ...



Abends: Rückschau auf das Tagesleben.

Vorstellung der aufgehenden Sonne; fühlen, als ob aus ihr Chr.
sprache:

Im Urbeginn war das Wort	1
Und das Wort war bei Gott	2
Und Ein Gott war das Wort	3
Höre das Wort	4
So hörst du	5
Des eigenen Innern	6
Tiefste Wesenheit	7

Nach diesem: Mit leerem aber wachem Bewußtsein warten.

Morgens:

Vorstellung der untergehenden Sonne. Läßt zurück das Rosen-
kreuz.

Die 7 Rosen tönen:

Deine tiefste Wesenheit	7
Im eignen Innern	6
Du hörst sie	5
Dir tönen im Wort	4
Und Ein Gott war das Wort	3
Und das Wort war bei Gott	2
Im Urbeginn war das Wort	1

Nach diesem: Mit leerem aber wachem Bewußtsein warten.

Als Nebenübungen: Gedankenkonzentration
 Initiative des Handelns
 Gleichmaß von Lust und Leid
 Positivität
 Unbefangenheit
 Harmonisierung dieser 5 Eigenschaften.

Abends: Rückschau auf das Tagesleben. 3-4 Minuten

Stehen auf einem Hügel. Sonne im Zenit. Gefühl, daß die Sonne tönt. Das weitere Gefühl, daß aus der Sonne der Chr. spricht, so daß es Sie durchtönt:

Im Urbeginn war das Wort	1
Und das Wort war bei Gott	2
Und ein Gott war das Wort	3
Und das Wort sei	4
Deines eignen Wesens Kern	5
Sprichst du Ich	6
So spricht in Dir das Wort.	7

Nach diesem: Mit leerem aber wachenden Bewußtsein warten.

Morgens: Stehen auf einem Hügel. Sonne im Nadir. Sie haben das Gefühl, daß sie unter der Erde tönt:

Spricht in Dir das Wort	7
So ist es Ich	6
Deines eignen Wesens Kern	5
Das sei das Wort	4
Und Ein Gott war das Wort	3
Und das Wort war bei Gott	2
Im Urbeginn war das Wort.	1

Nach diesem: Mit leerem aber wachem Bewußtsein warten. -

Hilfsübungen: 6 Übungen
Gedankenkonzentration
Initiative des Handelns
Gleichmaß von Lust und Leid
Positivität
Unbefangenheit
Harmonisierung dieser 5 Eigenschaften.

Am Morgen: 8. Kapitel Johannes Evangelium^[*]
12. - 59. Vers

Am Abend: Fromm, ehrfürchtig will ich sein
Vor den Geisteswesen
Die im Nachtesdunkel
Bergen meine Seele.

1. Tag öfters : Friede geleite mich
 2. " : Mit Liebe will ich tun, was ich soll
 3. " : Gott mit meinem Leben
-

[* Eine andere Übung, Archiv-Nr. 6804, lautet:
«Jeden Abend: Einen Satz meditieren aus Joh. Ev. Kap. 8 Vers 12-59.»]

Anhang

Zwei Übungen für den christlich-gnostischen Schulungsweg

An Übungen dieses Schulungsweges liegen nur die beiden folgenden vor. Ob darüber hinaus noch weitere gegeben wurden, ist nicht bekannt, aber auch nicht sehr wahrscheinlich, da dieser Weg unter den heutigen Kulturbedingungen kaum mehr durchführbar ist, weil er ein nahezu völliges Sichzurückziehen aus dem Leben fordert. (Vgl. hierzu z. B. GA 95 und 99).

Christlich gnostische Meditation.

- I. Morgens früh, gleich nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke durch die Seele gezogen sind, sucht man das Bewußtsein ganz frei zu machen von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben, man sucht die Aufmerksamkeit abzulenken von allen äußeren Wahrnehmungen. Dann, wenn man diese innere Stille errungen hat, läßt man allein in der Seele leben:

Die fünf ersten Verse des Johannesevangeliums. -

- II Dann folgt in den ersten vierzehn Tagen jeden Tag der Versuch, sich sein eigenes ganzes vergangenes Leben vor die Seele zu führen, um sich auf diese Weise ganz selbst kennen zu lernen.

Nach diesen vierzehn Tagen macht man das ganze Johannes-evangelium durch, so daß man 7 Tage lang ganz jeden Tag in einem Kapitel lebt.

Also in den ersten 7 Tagen: 1. Kap. von Satz 6 bis zu Ende

" " zweiten 7 Tagen: 2. Kap.

u.s.w.

Ist man am 13. Kapitel angekommen, dann versucht man bei der

Fußwaschung das Gefühl zu durchleben, wie ein jedes höhere Wesen sein Dasein den niederen verdankt, zu ihnen sich in Demut also neigen muß.

Geißelung das Gefühl, daß man aufrecht stehen könne den Geißelungen des Lebens gegenüber, d. h. allen Leiden und Schmerzen gegenüber.

Dornenkrönung das Gefühl, daß man aufrecht stehen muß, selbst allem Hohn und Spott gegenüber.

Kreuzigung das Gefühl, daß einem der eigene Leib etwas fremdes ist, das man trägt und an das man von außen gebunden ist.

Mystischer Tod: Man erlebt den Vorhang, der noch die geistige Welt verdeckt, aber dann auch wie er zerreißt und man in die geistige Welt hineinblickt.

Dabei lernt man die Gründe des Bösen schauen und der Übel: Hinabsteigen in die Hölle.

Grablegung: Man fühlt sich Eins mit allen Wesen der Erde, mit der Erde selbst. Man ist in diese versenkt.

Auferstehung: Kann nur erlebt werden, weil die Worte der gewöhnlichen Sprache nicht ausreichen, dies zu schildern.

III. Dann ruft man sich die Gestalt des Christus Jesus vor die Seele und geht über zu der Vorstellung, in die man sich lange versenkt:

Ich, in Deinem Geiste.

* * *

Abends: Rückblick auf das ganze Tagesleben.

I und III sind an allen Tagen gleich; nur II wechselt nach je 7 Tagen, wie beschrieben ist.

Nach Vollendung des Turnus II beginnt man wieder von vorne und so immer fort.

Nach längerer Zeit kann man die bei Beschreibung der christlichen Entwicklung angegebenen inneren und äußeren *Symptome* erleben:

Äußerlich:

Man fühlt die Füße wie von Wasser umgeben.

Man verspürt brennendes etc. Gefühl auf der ganzen Haut.

Man verspürt Schmerz im Kopf.

Die Wundmalstellen röten sich während der Meditation.

Innerlich:

Man erlebt die Vision, als ob man selbst die Fußwaschung vollzöge.

Man sieht sich gezeißelt.

Man sieht sich mit der Dornenkrone.

Man sieht sich gekreuzigt,

Es ist notwendig, *jeden Morgen* zu meditieren und zwar durch *ein* Jahr hindurch in folgender Art:

- I. Monat: vollkommene halbstündige Versenkung in die Worte
Joh. Ev. 1,1 und 2
- | | | | | |
|-------|---|---|--------|-----------|
| II. | " | : | ebenso | 1,3 |
| III. | " | : | " | 1,4 |
| IV. | " | : | " | 1,5 |
| V. | " | : | " | 1,6 |
| VI. | " | : | " | 1,7 und 8 |
| VII. | " | : | " | 1,9 |
| VIII. | " | : | " | 1,10 |
| IX. | " | : | " | 1,11 |
| X. | " | : | " | 1,12 |
| XI. | " | : | " | 1,13 |
| XII. | " | : | " | 1,14 |

Daran ist zu schließen eine weitere Meditation und zwar durch alle Jahreswochen hindurch:

- I. Tag (Sonntag): vollkommene einviertelstündige Versenkung
in: 1. Buch Mose 1,1-5
- | | | | |
|------|-------------|------------|---------|
| II. | Montag: | 1. B. Mos. | 1,6-8 |
| III. | Dienstag: | " " | 1,9-13 |
| IV. | Mittwoch: | " " | 1,14-19 |
| V. | Donnerstag: | " " | 1,20-23 |
| VI. | Freitag: | " " | 1,24-31 |
| VII. | Sonnabend: | " " | 2,1-3 |

Die Zeitangaben in diesen und allen Übungen sind so zu verstehen, daß sie nicht nach der Uhr geregelt werden, sondern nach dem Gefühl, das man sich von der Zeit aneignet. Der Inhalt sämtlicher Bibelworte, welche zu der obigen Meditation gehören,

ist so viel als möglich in ein Bild zu verwandeln und bildlich vorzustellen. Also z. B. Ev. Joh. 1,1-2 so: Das Bild einer gewaltig großen Kugel; innerhalb dieser Kugel alle Substanz in solcher Bewegung, daß sie sich *formt* nach der sinnvollen Bedeutung des *sie* durchklingenden «göttlichen Wortes». In meinen Vorträgen werden die Bausteine im Sinne esoterischer christlicher Tradition gegeben, welche die Seele dazu führen können, in die richtigen authentischen Bilder die Bibelworte zu verwandeln. So viel als möglich ist an diese Bausteine sich zu halten.

Nach der obigen Morgenmeditation ist dann *jeden* Tag durch *wenigstens* eine Viertelstunde das folgende in tiefer Meditation anzuschließen:

«Ich versuche zu verstehen: daß Christus war im ersten Drittel der kosmischen Evolution der Führer einer Geisterschar, in deren Schoß ich unbewußt war; daß ich zur Erlangung des Bewußtseins mich heraussondern mußte aus dieser Geisterschar, bis durch Jahve's Vorbereitung meine Seele so weit war, bewußt die Christus-Kräfte zu empfangen; jetzt kann ich diese empfangen, wenn ich den geistigen Blick richte auf den fleischgewordenen Christus und sein Wesen aufnehme in mein Wesen.»

Dabei ist zu denken, daß das Wesen des Christus im Joh. Ev. dargestellt ist.

*
* *

Im Laufe des Tages ist die Seele zu versenken in die vier Teile der Messe:

- I. Evangelium, wobei man sich darunter vorzustellen hat, daß durch dasselbe für den Intellekt «Gottes Wort» zu den Menschen kommt.
- II Offertorium, wobei man sich vorzustellen hat, daß man dasjenige, was man von Gottes Wesen schon in sich hat *freiwillig* Gott zum Opfer bringt.

III. Transsubstantiation, wobei man sich vorzustellen hat, daß sich das geopfert Menschliche in wahrhaft Göttliches umwandelt.

IV. Kommunion, wobei man sich vereinigt denkt mit Gott.

Wenn in wirklicher Priesterschaft der Messe mit *diesen* Gedanken beigewohnt wird, so vollzieht sich das hier angedeutete magisch.

*
**

Am Abend hat man sich in folgender Art die 7 Eigenschaften des christlichen Mystikers anzueignen:

1. Gefühl echter Demut: alles Höhere verdankt sein Dasein dem niedrigen: Pflanze dem Stein, Tier der Pflanze, der höhere Mensch dem niedrigen. Bild: Fußwaschung: Neigung Christi hinunter zu den Aposteln.
2. Gefühl der Duldsamkeit: Ich will in Geduld ertragen alle Schmerzen und Leiden des Lebens. Bild: Geißelung.
3. Gefühl der Starkmut: Ich will stehen aufrecht, auch wenn das Heiligste von mir verunglimpft wird. Bild: Dornenkrönung.
4. Gefühl der Unabhängigkeit vom Leibe. Bild: Kreuztragung: (Ich will meinen Leib als Fremdes tragen wie das Holz des Kreuzes).
5. Gefühl des mystischen Todes: (Ich will lernen zu leben in dem an mir, was nicht Leib ist, worüber der Tod keine Gewalt hat). Bild: Am Kreuze hängen.
6. Gefühl des Begrabenseins und der Auferstehung. (Ich betrachte die ganze Erde als meinen Leib).

7. Dieses Gefühl der Himmelfahrt folgt von selbst aus den vorigen; es gibt nicht menschliche Worte, es auszusprechen.

Nach diesem am Abend: Rückblick auf die Erlebnisse des Tages. So, daß man in umgekehrter Folge vorstellt; bei dem letzten Erlebnis des Abends beginnt, beim ersten morgens schließt.

* * *

Äußere Regeln: So viel als möglich Enthaltungen üben: jede Enthaltung von einer Begierde, die dazu führt, daß man einen vorher begehrten Gegenstand nicht mehr begehrt, führt einen Schritt zur *Erkenntnis* weiter.

* * *

Die Übungen werden fortgesetzt so lange, bis neue gegeben werden; doch soll nach einiger Zeit mir berichtet werden, wozu der Übende sich gedrängt fühlt.

Studium ist notwendig: alles was zur Vertiefung in die kosmische Evolution und in das Wesen des Menschen führen kann

B

Übungen mit einzeln
gestalteten Meditationssprüchen

B - 1

Übungen mit unbekanntem Datum

Am Abend suche ich eine Antwort auf die Frage: Inwieferne ist Wärme das Symbolum für Liebe?

Diese Frage eine Woche lang jeden Abend sich vorlegen, dann eine Woche lang jeden Abend: Inwiefern ist Licht das Symbolum für Weisheit?

In der dritten Woche: inwiefern ist Luft das Symbolum für Intelligenz?

Die Antwort soll sie sich darauf geben, die sie will, und immer versuchen zu erkennen, wie die Antwort besser wird von 3 zu 3 Wochen.

Auf dieses soll folgen die Rückerinnerung an ein Ereignis des Tages, das sie sich vorstellt ganz bildlich und rückläufig. Also so: wenn man einen [Hut] abnimmt, man ihn aufsetzt. Dann soll sie sich die Vorstellung bilden: Wenn ich meine linke Hand bewege, so ist das in Wahrheit meine Seele, die diese linke Hand bewegt; wenn ich meine rechte Hand bewege, ist es dieselbe Seele, die diese Hand bewegt. Die Seele ist die Ordnerin und Regiererin der Bewegung der Hände. Ich lasse nun an die Stelle der Vorstellung meiner Glieder die großen Erscheinungen der Natur treten, und bilde mir den Gedanken: der göttliche Geist zu den Erscheinungen der Natur, wie meine Seele zu meinen Gliedern. Dann versuche ich zu diesem göttlichen Geist langsam und deutlich die Worte zu sprechen:

Du bist die Weltintelligenz

Du bist die Weltweisheit

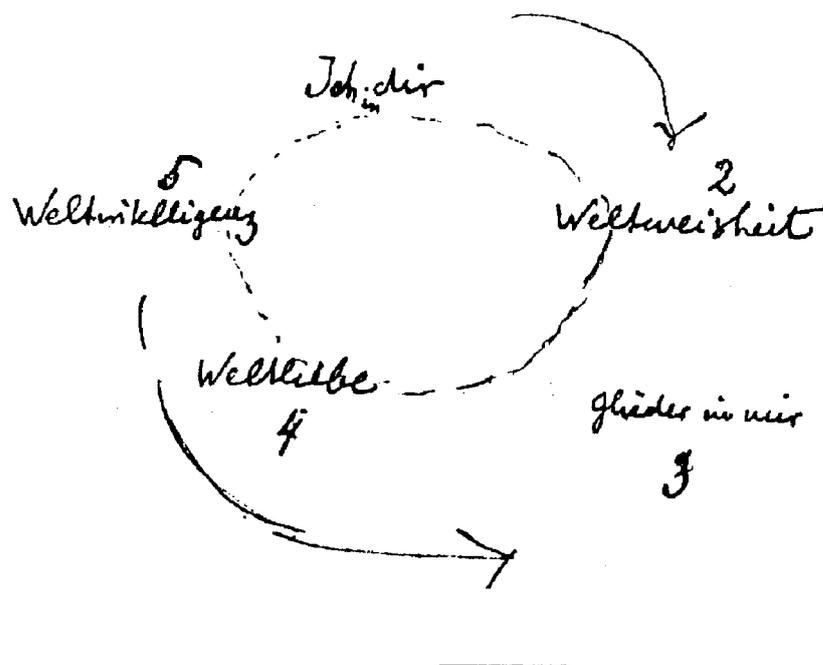
Du bist die Weltliebe

Ich bin in dir wie eines meiner Glieder in mir.

Damit soll sie versuchen einzuschlafen.

Am Morgen wieder diese Vorstellungen wachrufen und in folgenden Weise in sich sprechen:

Ich bin in dir wie eines meiner Glieder in mir.
Du bist die Weltliebe,
Du bist die Weltweisheit,
Du bist die Weltintelligenz.



[Text der Vorlage: Handschrift Marie Steiners;

Zeichnung: Handschrift Rudolf Steiners.

Der Wortlaut wurde wahrscheinlich von Rudolf Steiner diktiert.]

Abends., möglichst nach Vollendung aller Tagesarbeit, so daß zwischen der Verrichtung der Übung und dem Einschlafen die Seele nicht mehr auf andere Gedanken als die der Übung - welche in ihr abklingen sollen - gelenkt wird.

1. Sich verschließen vor allen äußeren Eindrücken; ganz nur in der eigenen Seele leben - Unterdrücken aller Erinnerungsvorstellungen. In der also leeren Seele läßt man aufleben *nur* die Vorstellungen:

Weltseele in Ich.

Man stellt diese 4 Silben zunächst so vor, daß man mit dem Bewußtsein mit jeder derselben etwa 1/2 Minute ganz Eins wird. Nach diesen zwei Minuten (die Zeit wird nach der Empfindung, nicht nach der Uhr bemessen) fixiert man das Vorstellen, das von nichts als den obigen vier Silben erfüllt sein soll im Vordergrund. (Man konzentriert sich ganz dahin und abstrahiert von dem übrigen Leib). Nachdem man so das Vorstellen 2 Minuten lang in das Vordergrund verlegt hat, läßt man es langsam von dem Kopfe durch den Körper gleiten bis in den rechten Fuß (so daß die Strömung etwa 1 Min. dauert), von da aus läßt man diesselbe Vorstellung durch den Körper in die linke Hand (wieder 1 Min.) von da in die rechte Hand; von da (wieder 1 Min.) in den linken Fuß; von da (1 Min.) in den Kopf zurück; vom Kopfe läßt man sie ins Herz gleiten; da konzentriere man sich, solange man die Vorstellung festhalten kann, (nicht zu lang, 2-3 Min.).

Man bleibt dann ruhig, in sich geschlossen, auf die eigene Seele lauschend.

Die Vorstellung: «Weltseele in Ich» soll so empfunden werden, daß in ihr eine Hinlenkung des Bewußtseins auf das Auswirken der konkreten Weltkräfte im menschlichen Seelenwesen gedacht wird.

Morgens, wieder so, daß zwischen Aufwachen und Üben keine andern Gedanken, Tagessorgen etc. liegen.

Man versenke sich durch etwa 4 Min. in den Gedanken

Ich in Weltseele

Nun verfare man mit dieser gegenüber der abendlichen umgekehrten Vorstellung so, daß man mit ihr dieselben Übungen ausführt, wie am Abend.

(Es müssen alle diese Vorgänge bloße innere Vorgänge sein. Eine irgendwie geartete krampfhaft physische Anspannung etc. darf nicht stattfinden. Alles muß bei voller Selbstkontrolle des [Wachbewußtseins geschehen.*])

[* Der Schluß des Textes fehlt.]

Am Abend, nach Vollendung des gesamten Tagewerkes, so daß keine Tagessorgen etc. zwischen diese Übung und das Einschlafen fallen: Ausfüllen des gesamten Bewußtseinshorizontes mit einem ernstem, der Weltanschauung entnommenen Gedanken, den man in wenige Silben zusammenfaßt.

Z. B. man denke über das Leben der Weltseele in der Menschenseele durch einige Minuten nach, so daß einem konkrete Gedanken über die Sache durch die Seele ziehen und das ganze Nachdenken einen hingebungsvollen Charakter hat. Man denkt nicht bloß die Wahrheiten; man *empfindet, fühlt* sie. Man faßt sie dann zusammen, so:

Weltseele im Ich

Auf eine solche Vorstellung - die also Endergebnis einer Gedanken- und Gefühlsreihe ist - konzentriere man das gesamte Bewußtsein; erfülle sich mit derselben so, daß man alles andre Denken, Fühlen und Empfinden ausschließt.

Dann erfülle man die eigene Leibesform ganz mit dieser Vorstellung, indem man sie im Gedanken vom Kopfe durch den Leib in die Füße und Hände gleiten läßt. (Zeit etwa 10 Min. für das Ganze. Nicht nach der Uhr; nach dem Gefühle.)

Lage des Körpers etc. ist an sich gleichgültig. Es kommt nur darauf an, daß man sich in eine solche Situation versetzt, in welcher man durch nichts abgelenkt werden kann. Je länger man dann - ohne die Sache zu übertreiben - in der Seele den Nachklang der Übung - ohne andre Vorstellungen - festhalten kann, desto besser.

Am Morgen, nach dem Erwachen, wiederhole man den ganzen Übungsvorgang.

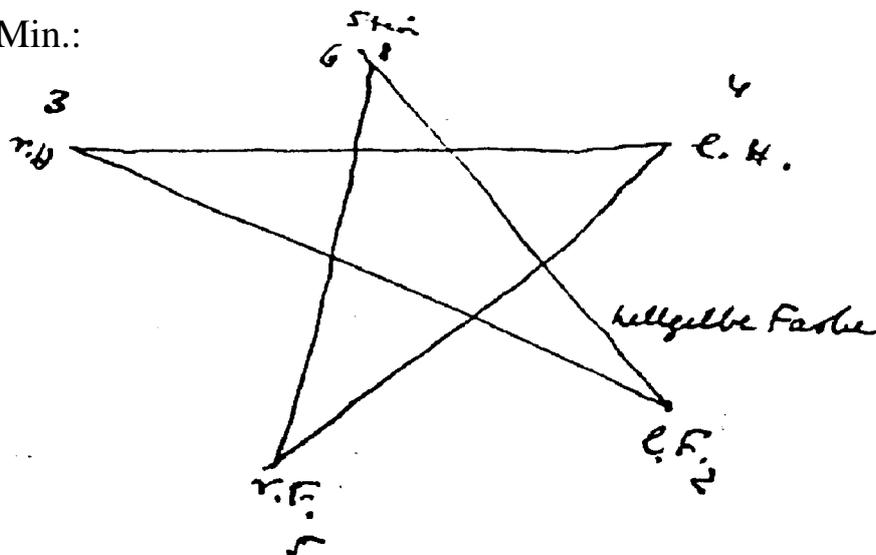
Man kann den gleichen Vorgang viele Tage fortsetzen - am besten kommt man vorwärts, wenn man die Geduld hat, mit den *gleichen* Vorstellungen wochenlang zu arbeiten - dann variiert man ihn.

Morgens:

5 Min.: Alles, was um mich geschieht und alles, was mit mir geschieht ist notwendig.

5 Min. { Konzentration auf die Augen: Ich will *so* alles was um mich herum ist ansehen.
Konzent. Herz Arme Hände: Ich will *so* alles tun, was durch mich zu tun ist.

5 Min.:



Kraft in mich.

* * *

Im Laufe des Tages: Gedankenkonzentration 5 Min.

* * *

Abends: 7-8 Zeilen lesen in Theosophie: $\frac{1}{4}$ Stunde ganz eigene Gedanken machen.

Kurze Rückschau auf das Tagesleben. Bildsam. Rückläufig.

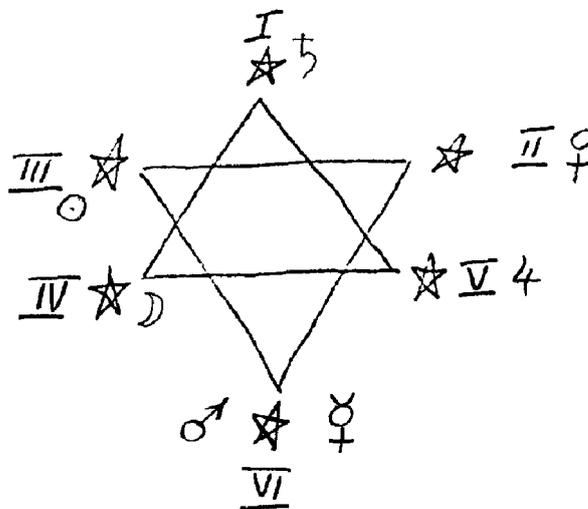
Abends:

Vorstellung der eben aufgegangenen Sonne, die tönend wird. Aus ihrem Ton entwickeln sich die folgenden Meditationsvorgänge, von denen man die Vorstellung hat, daß man sie mit dem Herzen wie mit einem seelischen Gehörorgane hört:

In deines Wesens Innerem
Da wohnt richtunggebend
Der geistgetragne
Der seeleerfüllte
Mensch.
Er ergreift denkend Weltenlicht,
Er opfert wollend Menschenliebe.

(Die Übung ist jeden zweiten oder auch dritten Tag zu machen - nach Wahl, dann aber regelmäßig im Rhythmus.)

Morgens:



Man spricht:

zu Stern I: Ich opfere wollend Menschenliebe

zu Stern II: So verbind ich mich dem All

zu Stern III: So erhält im All sich das Ich

zu Stern IV: Ich ergreife denkend Weltenlicht

zu Stern V: So gründet im Ich sich ein All

zu Stern VI: So lebet ein All in dem Ich

Geistig die ganze Sternfigur im Seelenaugē habend und zu ihr
sprechend:

I-VI: *Ich lebet liebeopfernd so im
Liebesweltenlicht.*

Morgens:

Sich konzentrieren auf eine Linie, welche durch den Körper geht, so



Die Linie geht nicht durch
das Rückenmark, sondern
etwas vor demselben durch
den Körper.

Dann meditieren dasjenige, was in den folgenden Worten liegt:

Wärmendes Licht dringt von oben in mich
Schwere der Erde breitet wärmendes Licht in mir aus
und gestaltet mich,

dann durch eine längere Zeit festhalten die Vorstellung

Ich bin

dann *nichts* vorstellen, sondern im leeren Bewußtsein
abwarten, was kommt.

Abends: Versuchen, sich auf die eigene Leibesempfindung zu konzentrieren in folgenden Etappen:

Ich bin mein Kopf

Ich bin mein Hals

Ich bin meine Arme

Ich bin meine Brustumhüllung

Ich bin mein Herz

Ich bin das Blut, das in mir zirkuliert

Ich bin meine Lunge

dann, sich konzentrieren auf den Atem in folgender Weise:

Konzentrieren auf Einatmung und die einziehende Luft empfinden als

I

Konzentrieren auf die den Leib erfüllende eingatmete Luft und diese empfinden als

A

Konzentrieren auf die Ausatmung, und die aus dem Leib ziehende Luft empfinden als

O

Dieses mit *sieben* aufeinanderfolgenden Atemprozessen machen; dann sich kontemplativ konzentrieren auf das Innere des Kopfes (Punkt a)



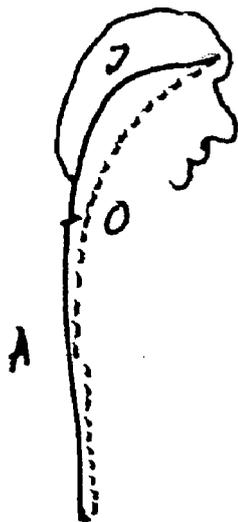
dort fühlen, als ob das Wort *Iao* ertönte; diesen Ton durch 1-2 Minuten festhalten, dann *nichts* vorstellen, sondern im leeren Bewußtsein abwarten, was kommt.

Lichtstrom von Augenbrauenmitte
zum Nacken:

I

Lichtstrom geht längs der
Wirbelsäule:

A



Lichtstrom innen von der
Wirbelsäule zurück zu
Augenbrauenmitte:

O

siebenmal
jedes
2 Minuten
(14 Minuten)

I A O dringt in mich durch mich aus mir so oft
I A O schaffet Kräfte in mir durch mich aus mir [wie]
I A O lebt webend in mir durch mich aus mir möglich

Stimmung: IAO als Name des Christus
Dieses hängt mit dem Geheimnis zusammen,
wie Christus im Menschen wirkt.

Morgens: Anzahl Atemzüge:

E: Anziehung durchkrafte alle Dinge.

A: Abstoßung stärkt alle Dinge in sich.

Mittags: Anzahl Atemzüge:

E: Jedes Ding wirkt auf jedes Ding.

A: Jedes Wesen spiegelt sich in jedem Wesen.

Abends: Anzahl Atemzüge:

E: Jedes Wesen offenbart sich.

A: Jedes Wesen lebt in sich.



Die bisherigen Übungen^[*] bei zunehmendem Monde.
Diese Übungen bei abnehmendem Monde.

Morgens: Oben überall Geist

3mal langsam atmen

Unten überall Seele

3mal langsam atmen

Innen stärker und stärker Kraft

3mal langsam atmen

(Seelenruhe)

Abends: Licht um mich Licht in mir

3mal langsam atmen

Herz Licht gibt Kraft

3mal langsam atmen

Herz In den Leib

3mal langsam atmen

(so in der Seele empfinden, wie wenn man
fühlen würde das Licht als Kraft hinströmen)

[* mit dem Spruch «In der Gottheit der Welt ...», siehe S. 183ff.]

Üblicherweise Übungen bei zunehmender Monate
Diese Übungen bei abnehmender Monate

Morgens:

Obern überall Geist

Dmal langsam atmen

Unten überall Seele

Dmal langsam atmen

Innen Stärker und stärker Kraft

Dmal langsam atmen

(Seelenruhe)

abends: Licht um mich Licht in mir

Dmal langsam atmen

Herz Licht gibt Kraft

Dmal langsam atmen

Herz In den Leib

Dmal langsam atmen

(so in der Seele empfinden, wie wenn man
fühlen würde das Licht als Kraft (Einfluss))

Am Morgen:

Ich erkenne das Gedankenbild
Meines Wesens
In meinem Haupt;
Ich denke den Gefühlsrhythmus
Belebend mein Wesen
In meinem Herzen;
Ich fühle die Willenskraft
Festigend meine Glieder
In meinem ganzen Leib.

Am Mittag:

Es ströme
Des rechten Auges Kraft
In meinen linken Arm
Und meines linken Armes Kraft
In mein rechtes Bein -
Es ströme
Des linken Auges Kraft
In meinen rechten Arm
Und meines rechten Armes Kraft
In mein linkes Bein. -

Vor dem Einschlafen:

Ich werde
Meinen Leib verlassen -
Mein Fühlen folgt mir
Mein Wille betritt das Geistgebiet
Kraft durchdringe ihn
Er ergreife erwachend alle Glieder——

Morgens unmittelbar nach dem Erwachen:

- | | | |
|---|----------|-----------|
| 1.) Inneres wallendes Seelenlicht -
Aus des Äthers endlosem Umkreis
Sogest du Geistesleben -
Aus der Sterne Harmonien
Ertönten dir Lebenskräfte -
Du trittst in des Leibes Hülle
Zu spiegeln den Abglanz des Geistes. | } 5 Min. | } morgens |
| 2.) 5 Min: Oben Licht als Vorstellung: <i>Ich war</i>
Im H. Licht als Vorstellung
(wie die Aura im H.): <i>Ich bin</i>
Aus H. strahlend Licht: <i>Ich werde sein.</i> | | |

Mittag: wiederholen 2. Teil

Abends:

Eine Woche: Wesen des Menschen.
Zweite Woche: Zwischen Tod und neuer Geburt

Inneres wallendes Seelenlicht - Du verläßt den Abglanz des Geistes Aus des Leibes Hülle trittst du - Des Lebens Kräfte werden dir ertönen In den Harmonien der Sternenwelt - Geistesleben wirst du saugen Aus des Äthers endlosem Umkreis.	} 5 Min.
--	----------

Rückschau auf das Tagesleben.

[H. = Haupt.

Wesen des Menschen / Zwischen ... = «Theosophie», GA 9.1

- Abends:* I. Tag: Resume einer Erkenntnis in einen kurzen Satz
 Verwandlung in ein mathematisches oder physikalisches Symbol.
- Atemzüge: Einatmen: Konsumieren des Symbols durch den Kopf.
 Atemhalten: Aufbewahren des Symbols.
 Ausatmen: Vorstellung, daß man das Symbol in sich und Atemluft ohne Symbol herausläßt.
- Morgens:* Wiederholung derselben Übung.
 Verharren mit innerer gleichmäßiger Seele ohne äußere Eindrücke und ohne Erinnerungen an das Leben auf dem physischen Plan.
- Abends:* II.Tag: Resume einer Erkenntnis in einen Satz
 Verwandlung in ein pflanzliches Symbol.
- Atemzüge: Einatmen: Konsumieren des Symbols durch das Herz
 Atemhalten: Aufbewahren des Symbols
 Ausatmen: Vorstellung, daß man das Symbol in sich behält und Atemluft ohne Symbol herausläßt.
- Morgens:* Wiederholung der Übung und Verharren wie am ersten Tage.

Abends: III.Tag: Resume einer Erkenntnis in kurzen Satz
Verwandlung in Symbol im Tierreich.

Atemzüge: Einatmen des Symbols durch den Kehlkopf.
Atemhalten: Bewahren des Symbols
Ausatmen: Vorstellung, daß Symbol
innen bleibt und leere Atem-
luft herausgeht.

Morgens: Wiederholung wie andere Tage.

Keinen Alkohol. Keine Linsen, Bohnen, Erbsen. -

Abends

Die Kraft meines Herzens
Nehme ich auf in die Seele
Dann ist Christus bei mir
Ich gebe ihm Wohnung -
Ich denke durch Ihn
Ich fühle mit Ihm
Ich will bei Ihm

Morgens:

Die Kraft meines Hauptes
Nehme ich auf in den Geist
Dann ist Göttliches in mir
Ich trage ihn in mir
Ich trage ihn als Gedanken
Ich trage ihn als Fühlen
Ich trage ihn als Wollen.

Morgens:

Ich schaue die Sonne
Die leuchtende, die strahlende,
Sie leuchtet mir in die Seele
Sie strahlet mir in das Herz
Ich fühle Sonne überall
Sie wärmt mich
M - ich

Abends:

Mein Herz leuchtet
Ober meinem Haupte leuchtet ein Stern.
Herz und Stern leuchten zueinander
Ich fühle Seelenwärme
In Sternenleuchten
In Herzenswärme

Morgens:

Wenn mein Auge sich öffnet,
Und des Tages Licht empfängt,
Nachdem Ruhe der Nacht mich gestärkt;
Soll mein Herz mit starkem Willen
Kraftvoll fühlen, wie Mut und Leben
Aus des Gottes weiter Welt
Sich strömend meinen Gliedern schenken.
Und wissen soll ich jeden Augenblick,
Daß segnend durch das Leben tragen
Die hohen Gotteskräfte immerdar,
Alles was an mir ich fühlen
Und was ich kraftvoll leisten kann.

Abends:

Wenn mein Auge sich schließt
Und des Tages Licht verläßt
Nachdem Arbeit des Lebens getan;
Soll ich kraftvoll fühlen
Wie des Gottes weite Welt
Mich segnend in sich nimmt.
Und hohe Gotteskräfte immerdar
Stets Mut und Leben mir bewahren.

Morgens: das ☉ etwa 5 Minuten,

dann anschließend, so daß Meditant lebt
in den Vorstellungen:

Um mich flutend Licht
Sinnbildend Geistes-Schaffenskraft
In mir milde Wärme
Sinnbildend Seelen-Fassungskraft
So binde ich mich selbst
An Weltentiefen
Zu Geisteshöhen

(Dann Seelenruhe)

Abends: Übliche Rückschau

dann 5-10 Minuten



Außerdem die 6 Übungen [Nebenübungen]

Abends:

5 Min.

Um mich fühlend stärkend Licht
Stärkend Licht mutverleihend
Verleihend auch Kraft
Kraft die mich durchdringt
Daß ich mit ihr
Mich erlebend
In mir selber finde.

Morgens:

Daß ich in mir selber
Mich erlebend
Wahrhaft finde
Durchdringe mich
Geisteskraft
Gotteslicht
Seelenwärme.

Mut-Übung

Morgens:

Verborgener Mut meines Herzens
ströme lichtvoll
in mein Haupt!
Ich *bin*,
denke, fühle, will.

Abends:

Denken, Fühlen, Wollen
ist mein *Sein*.
In meinem Haupte
wirke lichtvoll
meines Herzens verborgener Mut!

[Abends:]

Großer umfassender Geist
Der du die Welten durchdringest
Der du die Menschen erfülltest
Durchdringe was ich schauen darf
Erfühle, was ich erkennen kann
Mein Ich erhebe sich zu Dir
Es dringe von unten nach oben
Zu schauen dein Schaffen
Es dringe von oben nach unten
Zu leben dein Schauen
Und liebend Weltenwesenheit
Erfühl' es sich im Sein
Und halte sich im Fühlen.
In DIR, großer umfassender Geist.

[Morgens:]

In DIR, großer umfassender Geist
Halte sich im Fühlen
Erfühle sich im Sein
Liebend Weltwesenheit
 Mein Ich
Zu leben dein Schauen
Dringe es von oben nach unten
Zu schauen dein Schaffen
Dringe es von unten nach oben
Daß es erfühle, was es erkennt
Daß es durchdringe, was es erschaut
 Durch DICH
Der Du die Menschen erfülltest
Der Du die Welten durchdringest
Großer umfassender Geist.

Erst die übliche Abendrückschau

Abends

Weltengeist
Träger der erhabenen Güte
Träger der umfassenden Weltgesetze
Bringe Licht
Und des Geistes Wort
In meine Seele
Daß sie offenbare
Meinen Geist
Der ich selber bin
Durch die zeitenlose Dauer
Durch alle Weiten des Raums

Morgens

Durch alle Weiten des Raums
Durch die zeitenlose Dauer
Bin ich als Selbst
Im Geiste
Deshalb offenbare
Meinen Geist
Mir meine Seele
Als Geisteswort
Als Geisteslicht
Das da kommt
Vom Träger der umfassenden Weltgesetze
Vom Träger der erhabenen Güte
Vom
Weltengeist

Morgens:

Weltengeist
Führet mich.
Denkend-Leuchtend,
Fühlend-Wärmend,
Wollend-Kraftend,
Leb ich in ihm,
Ruh ich in ihm.

Abends:

Seiendes Ich
Findet in mir
Denkendes Ich.
Denkendes Ich
Schöpfet Lebekraft
Aus Weltenmacht
In mir.

Abends:

- 1.) Rückschau
- 2.) Sich vorstellend versetzen in den monddurchhellten Nachtraum; darin *empfindend* erlebend:

Im Urbeginn war Jahve
Und Jahve war bei den Elohim
Und Jahve war einer der Elohim
Und Jahve lebt in mir

Dann vorstellend verwandeln lassen den monddurchhellten Raum in den sonnendurchleuchteten Tagraum; darin *empfindend* erleben:

Und Christus in mir
Und Christus ist einer der Elohim
Und Christus ist bei den Elohim
Am Ende wird sein Christus

Morgens:

Erst sonnendurchleuchteter Tagraum - empfindend erleben in Abenddämmerungstimmung:

Am Ende wird sein Christus

Dann Vorstellung Sonne über dem Haupte:

Und Christus ist in mir

Dann Vorstellung Tagraum - empfindend erleben in Morgenstimmung:

Und Ich bin in durchchristeter Welt.

Dazu: 6 Übungen.

Morgens.

Im Urbeginn war J...
Und J... war bei den El...
Und der El... Einer war J...
Und J... wohne in meiner Seele

Wachend warten	}	mit leerem Bewußtsein
Wartend wachen		

Abends nach
der Rückschau

J... ist mein Atem
Und mit dem Atem zieht J...
In sein vorbereitet Haus
Und sein Haus ist mein Leib
Mein Leib ist der El... Haus
Und J... heiligt sich in Wärme
Und J... ist geheiligt in Wärme
Chr.

Im Uobeginn war J...
Und J... war bei den El...
Und der El... Eier war J...
Und J... wohne in meiner Seele

Morgens.

Wachend wachen } mit leerem Bewusstsein
Wartend wachen }

J... ist mein Athem
Und Mit dem Athem zieht J...
In sein vorbereitet Haus
Und sein Haus ist mein Leib
Mein Leib ist der El... Haus
Und J... heiligt sich in Wärme
Und J... ist geheiligt in Wärme

Abend nach
der Rückkehr

Chr.

Abends: 1.) Rückschau bildhaft rücklaufend.

 2.) Meine Seele ahne in Weltenweiten
 Göttliche Schöpferkraft
 Meine Seele fühle in Herzenstiefen
 Geistige Liebemacht
 So sinnbilde mir
 Siebenfach mein Zeichen
 Mich in Dir
 (Ruhe in der Seele)

Morgens: In Liebe
 Friede
 Ruhe
 Verlaufe
 Kraftvoll
 Mir
 Meines Tages Werk

Abends:

Endlos wirkt Geisteskraft
Durch Raumesweiten
Ewig lebet Seelenwesen
Durch Zeitenfolgen
Im Raumesmeer
Und Zeitenlauf
Webt mein ewig Selbst.

Morgens:

Siebenfach
Geisteslicht
Erstrahlt
Kraftverleihend
In
Mich
Wirksam ein.

Abends:

Rückschau

In Weltenweiten webe willig
Meiner Seele Wesenskern
Im Geistes Innern fühle
Weltenwebens Wärme
Der Seele Innenwesen
Und trage, führe, halte
M - I c h

(Seelenruhe)

Morgens:

In Händen erstarke
Im Herzen erwirke
Weltenmenschkraft
Und löse lindernd
In mir mich tragend
Geistes-Werdekraft
Ich in mir

(Seelenruhe)

Des Abends:

Es schwebet empor
Aus den Weltentiefen
Die Christussonne } mehr vorstellend meditieren
Ihr Licht ist Geist — vorstellend-fühlend meditieren
Es leuchtet im All
Es geistet in mir } fühlend meditieren
Es lebet in meinem Ich }

Des Morgens:

Es lebet in meinem Ich
Es geistet in mir
Es leuchtet im All } mehr fühlend meditieren
Es ist des Geistes Licht — vorstellend-fühlend meditieren
Es ist Licht der Christussonne
Aus den Weltentiefen } vorstellend meditieren
Aus denen es schwebend kommt }

[Abends:]

Der Wesen Offenbarung
Umschließt in Raumesweiten
Das Leben meiner Seelenkraft
Aus Lichtes Klarheit
Erspricht durch Geistestiefen
Der Seele wahrer Wert
Des Lebens starke Kraft

[Morgens:]

Des Lebens starke Kraft
Der Seele wahrer Wert
Erspricht durch Geistestiefen
Aus Lichtes Klarheit
Das Leben meiner Seelenkraft
Umschließen Raumesweiten
Und Wesens Offenbarungen.

Abends: Rückschau. 4-6 Minuten



Sieben helle Rosensterne
Auf schwarzem Kreuzesholz
Sei mir Bild
Starker Geistes-Leuchtekkräfte
Im Seelendunkel
Suche du meine Seele
Im Dunkel das Licht

(Seelenruhe)

Morgens:

Sonnenlicht durchwaltet den Raum
Geisteslicht durchwaltet die Seele.

6 Übungen.



Abends:

Vorstellung des Rosenkreuzes

Du meine Seele,
Blicke hin auf dieses Zeichen:
Ausdruck sei es dir
Des Weltengeistes,
Der erfüllet Weltenweiten,
Der da wirkt durch Zeitenfolgen
Und ewig wirkt in dir.

(Seelenruhe)

Morgens:

Vorstellung des Rosenkreuzes

In diesem Zeichen
Stehe mein Denken,
Stehe mein Wollen,
Stehe mein Fühlen.
Was es deutet
Lebe in meines Herzens Tiefen,
Lebe als Licht in mir.

(Seelenruhe)

Abends: Rückerinnerung an ein Tagesereignis - und
Selbstbeurteilung -
«Theosophie» 5-6 Sätze.



In Dich
Mein Seelenleben
In Dich
Mein Geistesstreben
All mein Sein
Dir.

Morgens:



Dir
All mein Sein
Mein Geistesstreben
In Dich
Mein Seelenleben
In Dich.

Rücknahme der 5-6 Sätze

$\frac{1}{4}$ Stunde sich in diese Sätze vertiefen.

Abends: 1) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend.

2)

bis 15
Min.

{ In diesem Deinem Zeichen
O Weltenschöpfer Christus
Zeige Deiner Seele
Licht
Leben
Kraft
Wort

(Seelenruhe)

Morgens: Zuerst Vorstellung von
Licht vor sich selbst,
dann dieses Licht ins
Herz gehe:

dann:

10-15
Min.

{ Licht der Welt
Licht des Geistes
In meine Seelentiefen.

Abends:



Ich blicke auf
Zu diesem Zeichen
Es lasse mich empfinden
Des Weltengeistes Kraft
Des Weltengeistes Licht
Des Weltengeistes Weisheitswort
Alles dies lebe in mir

(Seelenruhe)

Morgens:



Des Weltengeistes Kraft
Des Weltengeistes Licht
Des Weltengeistes Weisheitswort
Alles dies lebe in mir
Entfache in mir
Innere Gottes Kraft
Die tragend mich hält

(Seelenruhe)

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 5-6 Min.

2.) Es senke mein Denken sich
In meine Seelentiefen
Es weite mein Fühlen sich
In weite Geistesräume
So einige sich in mir
Seelentiefe und Geistesweite
Im fühlenden Denken
(Seelenruhe)

} 10 Min.

Morgens:



Siebenfach
leuchtet
Rosensternenlicht
Siebenfach
will
ich
streben
(Seelenruhe)

} 10-15 Min.

Abend: 1.) Rückpfad. Bildhaft Rücklaufend. 5-6 Min.

2.) Es senke mein Denken sich
In meine Seelentiefe
Es weite mein Fühlen sich
In weite Geistesräume
So einige sich in mir
Seelentiefe und Geistesweite
Im fühlenden Denken
(Seelenruhe)

10 Min

Morgens:



Sichentwurf
leuchtet
Rosensterneflut
Sichentwurf
will
sich
streben.

10-15 Min.

(Seelenruhe)

Abends:

- 1.) Rückschau. Vom Abend zu Morgen.
- 2.) Blau des Himmels mit vielen Sternen:

Fromm und ehrfürchtig
Sende ahnend in Raumesweiten
Meine Seele den fühlenden Blick
Aufnahme dieser Blick
Und sende in meines Herzens Tiefen
Licht Liebe Leben
Aus Geisteswelten

(Seelenruhe)

Morgens:



Was in diesem Sinnbild
Zu mir spricht
Der Welten hoher Geist
Erfülle meine Seele
Zu aller Zeit
In allen Lebenslagen
Mit Licht, Liebe Leben

(Seelenruhe) -

6 Nebenübungen. -

Abends:

- 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend.
- 2.) Suche Du, meine Seele
Dich ahnend in dich selbst zu versenken;
Auf deinem Grunde liegt dein Geist;
In deinem Geiste wirkt der Weltengeist.
Ich bin in alledem,
denkend fühlend,
lebend.

(Seelenruhe)

Morgens:



In dir, du Weltenbuchstabe
Erschaue ich
Des Geistes siebenfach Wirken
In sieben Rosensternen
Des Lebens dunkle Pfade
Im schwarzen Kreuzesholze
Ich bin in alledem

(Seelenruhe).

Am Abend: Erst ein Tageserlebnis rückwärts vorstellen,
dann Imagination des



Urkräfte haltet mich
Geister des Feuers befreiet mich
Geister des Lichtes erleuchtet mich
Daß ich greife nach Geistessein
Daß ich fühle die Seelenwesen
Daß ich schreite über Ungewißheiten
Daß ich stehe über Abgründen

dann versuchen ganz sich vertiefen in:

In mir lebe der Christus
Und wandle meinen Atem
Und wärme meines Blutes Lauf
Und leuchte meinem Seelenwesen.

Ruhiges Verharren in sich:

Am Morgen:

Imagination auf Berg. Empfangenwerden.

Vorhalten 

Mein Haupt erhärte Weltengeist
Befreie mir daraus Gedankenlichtesleben
Meine Kehle verdorre Lüfteseele
Ergieße in sie Geisteswortessinn
Mein Herz bewohne du mein Geistesführer
Da Eine du mich mit Dir
Daß ich schwebe lebe webe im Geisteseelesein.

Am Abend : Erst ein Tageserlebnis rückwärts vorstellen.
Dann Imagination des
†

Wirkkräfte kallet mich
Geister des Feuers befreit mich
Geister des Lichtes erleuchtet mich
Dass ich ~~schon~~ ^{schon} ~~von~~ ^{von} Ungewissheiten
~~Dass ich~~
Dass ich greife nach Geistesfein
Dass ich fühle die Seelenwehen
Dass ich spreche über Ungewissheiten
Dass ich spreche über Abgründen

Dann verknüpfen ganz sich verknüpfen in :

In mir lebe der Christus
Und wandle meinen Aftem
Und wärme meines Blutes Lauf
Und leuchte meinem Seelenwehen.

Richtiges Verfahren in sich :

weisses Gewand. Rotes Gürtel und
Gefänge - Rotes Stirnband.
in Ave frater
et rosae et aureae
in crucis
Benedictus deus qui dedit
nobis signum

in Morgen:

Imagination auf Berg. Empfangen werden.
Vorfallen ☉

Mein Haupt erhärte Wellengeist
und befreie ^{mir} ~~stark~~ Gedankenlichtes leben
meine Kette verdoore ~~Wahrheit~~ ^{Wahrheit} Lichtebeile
Erzähle in sie geisteswortes himm
mein Herz bevoone du mein geistesführer
Da Erne du mich mit Dir
Dass ich spreche lebe wehe im Geistesfeelenfein

In the evening:

1) retrospective glance upon the events of the day.

In pictures. Going backwards.

10 minutes

2) Try, thou my soul,
To penetrate into thy depths,
In thy depths acts creatively
The world spirit's life-force,
The world spirit's wisdom-light,
The world spirit's will-power;
I belong to this all.

5 minutes (Quiet of the soul; feeling of expectation.)

In the morning:



Thou, symbol of the world's activity,
Thy seven shining rose-stars
On the black wood of the cross
Shape seven rays of Spiritual activity
In the dark entity of the world
In the depths of my soul
I[n] this quiet feeling.

(Quiet of the soul. Expectation.)

Wednesday evening:

1) Retrospective glance on the other days.

2) a) Concentration on the point between the eyebrows
(half a centimeter in)

I am

b) Concentration on the throat

It thinks

c) Concentration on the heart, arms, fingers

She feels

d) Concentration on the bodily form

He will

Saturday morning: the same

The 6 qualifications

Abends:

1) Rückschau auf die Ereignisse des Tages.
In Bildern. Rückwärts.
10 Minuten

2) Suche, du meine Seele,
In deine Tiefen zu dringen,
In deinen Tiefen wirkt schöpferisch
Des Weltengeistes Lebenskraft,
Des Weltengeistes Weisheitslicht,
Des Weltengeistes Willenskraft,
Zu allem diesem gehöre ich.

5 Minuten (Seelenruhe; Erwartungs-Stimmung.)

Morgens:



Du, Symbol des Weltenwirkens,
Deine sieben leuchtenden Rosensterne
Auf dem schwarzen Holz des Kreuzes
Bilden sieben Strahlen des geistigen Wirkens
In der dunklen Wesenheit der Welt
In den Tiefen meiner Seele
In diesem ruhigen Fühlen.

(Seelenruhe. Erwartung.)

Mittwoch abend:

- 1) Rückblick auf die vergangenen Tage.
- 2) a) Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen
(einen halben Zentimeter nach innen)

Ich bin

- b) Konzentration auf die Kehle

Es denkt

- c) Konzentration auf das Herz, Arme, Finger

Sie fühlt

- d) Konzentration auf die ganze Form des Leibes

Er will

Samstag morgen: ebenso.

Die 6 Eigenschaften
[Nebenübungen]

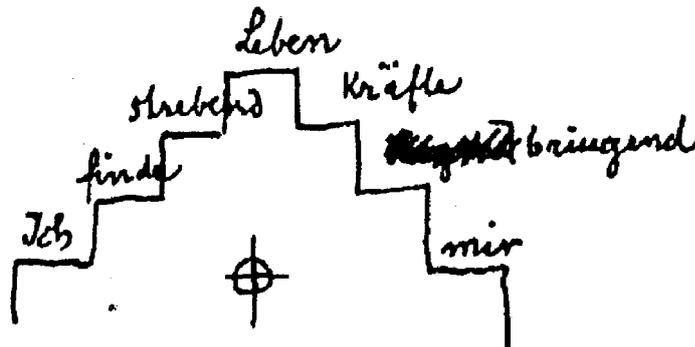
- Abends:* 1.) *Rückschau*
2.) *Versenkung in:*

Zu lichten Räumen
Entschwebe, Seele
In Zeiten Schaffen
Entströme, Geist
Im Innern suche
Des Selbstes Wesen,
Das Du im Ich



mit dem Gefühl, daß im
Kreuzungspunkt der Quell
des «Du» strahlt und auflebt
(erglänzend in den 7 Rosen).

Morgens: *Imagination:*



Einatmung: Lebendes Ich
Atemhalten: Webend das Selbst
Ausatmung: Sich gebend dem All

Leitgedanke: Was man in sich empfindend (fühlend) erlebt: es ist im eignen Wesen doch wahrhaft konzentriertes Wesen der Geist-Hierarchien, wie das Wirken des Auges wahrhaft im Augapfel konzentriertes Wesen des webenden Lichtes ist.

Abends:

Rückschau halten. Dann den untergehenden Mond vorstellen, darin das Kreuz mit Rosen:

Christi Licht
Aus großen Sternen
Strömt in mein Herz.

Morgens:

Eine blaue Blume vorstellen, die immer größer wird. Dann *vor* dieser Blume stehen bleiben:

Christi Lebenskraft
Keime in meiner Seele.

Ganz in die Blume hineingehen ...
Wieder abklingen lassen und einige
Minuten ruhig bleiben.

Abends: Ober dem Kopfe steht ein Stern
 Aus dem Stern tönen die Worte:

Christus, der Pfleger deines Herzens
Ist kraftvoll in deiner Seele
Er gibt dir Lebensmacht
Höre ihn im Geiste
Er tröstet die Menschen
Er hält dein Ich in seiner Hand.

Morgens: Aufgehende Sonne:

Von Dir (Chr.) empfangen mein Herz
Die Kraft des Wortes,
Das die Welt gebildet hat.

Abends.

Sich vorstellen:



Trage meines Wollens Geist
Durch deine Macht
Zu dem Weltengeist.

Morgens.

Sich (über dem Kopf) vorstellen:



Geist aus der Ewigkeit
Teil' ich dir mit.
Empfange ihn durch mich.

Abends:

Aufgehend ^[*]

Weltenweisheitslicht schicke ich in dein Herz

Seelenruhe

Morgens:

Untergehend ^[*] 

Weltenweisheitslicht empfangen ich in mein Herz. -

Seelenruhe

[* In der Handschrift fehlt die Angabe, wer auf- oder untergeht, vermutlich ist die Sonne gemeint, siehe Übung Archiv-Nr. A 6632, S. 405.]

In the morning:

Picture to yourself that you are in the midst of cosmic space, surrounded by Light, and that a voice comes to you from the four points of the compass (a Single voice, but coming from four different directions) speaking to you:

Be a strong I.

Give thy heart to the Spirit of the World.

(Be very quiet in your soul after this meditation.)

In the evening:

Review the day in backward order from morning till evening.

Picture to yourself that you are in the midst of cosmic space, surrounded by Darkness, and that you are speaking to the Full Moon in the East:

I will be a strong I.

I will give my heart to the Spirit of the World.

(Be very quiet in your soul after this meditation.)

Morgens:

Stellen Sie sich vor, daß Sie inmitten des kosmischen Raumes sind, umgeben von Licht, und daß eine Stimme zu Ihnen dringt aus den vier Himmelsrichtungen (eine einzige Stimme, aber aus vier Richtungen), sprechend:

Sei ein starkes Ich.
Gib dein Herz dem Geiste der Welt.

(Ruhe in der Seele nach dieser Meditation.)

Abends:

Rückschau über den Tag rückwärts vom Abend zum Morgen.

Stellen Sie sich vor, daß Sie inmitten des kosmischen Raumes sind, umgeben von Dunkelheit, und daß Sie zum Vollmond im Osten sprechen:

Ich werde ein starkes Ich sein.
Ich werde mein Herz dem Geiste der Welt geben.

(Ruhe in der Seele nach dieser Meditation.)

[Abends:]

Das ganze System in Ruhe, etwas diese Ruhe empfindend verbleiben, dann sich die Sonne matt rot leuchtend in Horizontweite vorstellen und meditieren:

Das Rot strömt willenstärkend durch mein Wesen

dann sich die Sonne blau vorstellen:

Das dunkle Blau setzt meinem Willen keinen Widerstand entgegen

Die ganze Übung braucht nicht länger wie 3 - 4 Minuten zu sein, kann aber nach einer Viertelstunde wiederholt werden.

Morgens:

Die Nacht hat meinen Willen gestärkt

zur blauen Sonne, dann zur roten:

Das Rot stärkt mich als Willenswesen

Zeitdauer wie abends.

B - 2

Übungen mit bekanntem Datum
ca. 1910-1924

Abends: 1) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 4-5 Min.

2) 

Meine Seele blicke auf
Zum schwarzen Kreuzesholz
Zu sieben hellen Rosensternen
Sie eine sich mit dem Bilde
Der Weltenuntergründe
Sie eine sich mit dem Bilde
Des hohen Weltengeistes

} 10 Min.

(Seelenruhe)

Morgens:



Schwarzes Kreuzesholz
Dunkle Seelentiefen
Helle Rosensterne
Ewiges Geisteslicht
Ich mit Dir
O,
Weltengeist

} 15 Min.

(Seelenruhe)

Nebenübungen: GhW. S. 306.

Abends:

1.) Rückfall. Niedrhaft. Rücklaufend. 4-5 Min.

2.)



Meine Seele blicke auf
Zum schwarzen Kreuzesholz
Zu sieben hellen Rosenkernen
Sie eine Iuf mit dem Bilde
Der Wellen untergründe
Sie eine Iuf mit dem Bilde
Des hohen Wellengeistes

} 10 Min.

(Seelenruhe)

Morgens:



Schwarzes Kreuzesholz
Dünkle Seelentiefen
Helle Rosenkerne
Ewiges Geisteslicht
Ich mit dir
O,
Wellengeist

} 15 Min.

(Seelenruhe)

Nebenly - : gfw. s. 306.

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 5 Min.

2.) 

Meine Seele wolle erblicken
In den sieben hellen Rosensternen
Siebenfach sich offenbarende Geistesmacht

⋮

Meine Seele wolle erblicken
In dem schwarzen Kreuzesholze
Weltendunkel als Lichtesgründe

⋮

Dies in mir

(Seelenruhe)

Morgens:



Wie am schwarzen Kreuzesholze
Sich sieben Rosensterne leuchtend offenbaren
So offenbare meiner Seele tiefster Grund
Siebenfach Seelen Sternen Licht:
Weisheit - Liebe - Sicherheit,
Gelassenheit - Innenruhe - Starkmut
Ich in mir mich sicher haltend

(Seelenruhe)

Abends:

- 1.) Die Tagesrückschau, wie sie im 2. Teile der Geheimwissenschaft beschrieben ist. 3-4 Minuten.
- 2.) Sich versetzen in den lichterfüllten Raum und dabei sich selbst von Licht durchstrahlt; dabei stellt man sich vor, im Herzen spreche das Licht die Worte:

Lichtgleich stehe ich
In dir
Als Weltweisheit
Die dir
Gebe Kraft, Friede
Für Seele, Geist,
Und dein Ich.

3-4 Minuten, dann noch in
Seelenruhe etwas verharren

Morgens: Sich versetzen vor das Bild der untergehenden (nicht aufgehenden) Sonne und zu dem Sonnenwesen selbst aus dem Herzen heraus die Worte sprechen:

Mein Ich
Aus Geist und Seele
Suche Kraft Friede
In Dir
O Weltweisheit
Die Du
Lichtgleich lebest.

3-4 Minuten, dann noch etwas in
Seelenruhe verharren.

In the evening:

I go into the Spiritual world (3 or 4 minutes)

Imagination:

black cross (wood changed by fire into coal)

7 roses (colour: pink-violet)

This symbol is to tell you:

So as out of the black cross

The red roses,

So out of the darkness of the world

The clearness of Christ's life.

(keep this thought for 10 minutes seeing the cross)

In the morning:

Retrospective look on the events of the preceding day.

Imagination of a white cross consisting of white
gleaming sunlight, - 7 green roses. -

Wie das grüne Leben
Im weißen Sonnenlicht,
So des Christus Leben
Im Menschenwerdelauf.

So as the green life
In the white sunlight,
So Christ's life
In the course of man's evolution.

(15 minutes)

Am Abend:

Ich gehe in die geistige Welt (3 bis 4 Minuten)

Vorstellung:

schwarzes Kreuz (Holz durch Feuer in Kohle verwandelt)
7 Rosen (Farbe: rosa-violett)

Dieses Symbol soll Ihnen sagen:

Wie aus dem schwarzen Kreuz
Die roten Rosen,
So aus der Dunkelheit der Welt
Die Klarheit des Christus-Lebens.

(Verweilen mit diesem Gedanken 10 Minuten im Anblick
des Kreuzes)

Am Morgen:

Rückschau auf die Ereignisse des vorhergehenden Tages.
Vorstellung eines weißen Kreuzes aus weißem strahlenden
Sonnenlicht, ~ 7 grüne Rosen. -

Wie das grüne Leben
Im weißen Sonnenlicht,
So des Christus Leben
Im Menschenwerdelauf.

(15 Minuten)

Seite 306 der «Geheimwissenschaft»: 6 Übungen.

Abends:



Wärme dringe in mich (ganzer Körper)
Licht erleuchte meinen Geist (Kopf)
Und ergieße sich mir in mein Herz (Herz)
So will ich mich finden
So durch Geistes Kraft
Mich in mir selber sein
Und ruhen in Gottes weiter Welt
(Seelenruhe)

Morgens:



Geisteslicht erquicke meines Wesens Kern.
(Seelenruhe).

Sonntag 9 Uhr: Im Geiste der Menschheit fühle ich mich
mit allen Esoterikern vereint. -

Abend:



Wärme dringe in mich (ganser Körper)
Licht erleuchte meinen Geist (Kopf)
Und ergüsse sich mir in mein Herz (Herz)
So will ich mich finden
So durch Geistes Kraft
Mich in mir selber sein
Und ruhen in Gottes weiter Welt
(Seelenruhe)

Morgens



Geistesluft erquicke meines Wesens Kern.
(Seelenruhe).

Sonntag 9 Uhr: Im Geiste der Menschheit fühle ich mich
mit allen Epoterikern vereint. -

Morgens:

1) Versenkung in den Gedanken, daß der Mensch sich über sich selbst erheben kann.

2) 

In dem Zeichen Christi
Schaue ich die Kraft
Die mich führen soll
Aus dem Eigenwesen
In des Geistes lichtet Reich
In der Seele Liebewelt
Da soll ich mich finden.

(Seelenruhe).

Abends: Rückblick. Rückläufig

Meine Seele
Nehme auf die Geisteswelt
Und Christi Geist führe sie

6 Übungen: Geheimwissenschaft S. 306.

Sonntag 9 Uhr: Im Geiste der Menschheit fühle
ich mich mit allen Esoterikern vereinigt.

13. April 1912

Archiv-Nr. A 0049

Abends:

Ich in Euch.
Du väterliche Menschenseele,
ich suche Dich.
Ich wende mich aus mir.
Du mütterlicher Weltengeist,
nimm mich auf.
Dich suchet meine Seele!

Morgens:

Meine Seele wende sich in Weltenfernen
zu suchen Dich,
mütterlichen Weltengeist.
Meine Seele wende sich in mir
zu suchen Dich,
väterliche Menschenseele.
Ich aus Euch.

Abends: 1.) Rückblick rückläufig

Licht in mein Ich

2.) 3 oder 4 oder 5 Sätze



Morgens:



Zurücknehmen der Sätze
und sich konzentrieren auf diese Sätze.

(Licht in mein Ich)

Sonntag 9 Uhr: Im Geiste der Menschheit fühle
ich mich mit allen Esoterikern vereint.

Morgens: Stern zwischen den Augen zum Christus gewendet:

Die Kraft Deines Wortes
Die Liebe Deines Wortes
Sei in meiner Seele
Sei in mir.

Abends: Stern im Herzen, Stimme des Christus:

Die Kraft meines Wortes
Die Liebe meines Wortes
Wohne in Deiner Seele
Wohne in Dir.

Abends:

Meditation über das Rosenkreuz

Es weiset dieses Zeichen mir
Lebenssieg über Todesmacht.
In mir fühlen will ich
Dieses Zeichens Sinn.
Es wird mich aufrichten
Und aufgerichtet tragen
In allen Lebenssphären.

Morgens:

Im Urbeginn war das Wort
Und das Wort sei in mir;
Und das Wort war göttlich.
Und mit göttlicher Kraft
Durchdringe mich das Wort.
Und ein Gott war das Wort
Und Gotteskraft gebe das Wort meinem Willen.

Am Tage die Nebenübungen.

Abends: Rückblick - rückläufig in Bildern

Vorstellen: der sich verfinsternde Raum

Aus dem Sinnenraum
Schwindet hin das Licht
Hell soll entsteigen
Aus den eignen Seelentiefen
Das Geisteslicht
Daß ich finde die Lebensziele
Und in Liebe wandle

Morgens:

Daß ich in Liebe wandle
Und finde die Lebensziele
Aus dem Geisteslicht
Das leuchte aus eignen Seelentiefen
Neige Du Dich mir
Aus dem Weltenlichte
Das erstrahlt im weiten Raume

6 Nebenübungen.

Abends: Rückschau.

Denken an die sternenhelle Nacht mit Worten:

In der Finsternis strahlet das Licht
Im Herzen strahlet die Liebe,

Morgens: Denken an die aufgehende Sonne mit Worten:

In der Welt wirkt Weisheit
Und Weisheitsehnsucht
Im Menschen-Seelen-Sein.

Abends: 1. Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend 5-6 Min.

2. Meine Seele lerne fühlen
Wie wirkt der Geist
In allen Wesen und allem Sein
Meine Seele lerne fühlen
Wie aus Geistesreichen
Sie ins Sinnensein
Zur Geistesoffenbarung kam
(Seelenruhe)

} 10 Min.

Morgens:



10 Min.

{ Dieses Zeichens Sinn
Empfinde meine Seele
Und schöpfe Kraft
Und schöpfe Licht
Aus allem
Was sie aus ihm
Empfinden kann.
(Seelenruhe)

6 Nebenübungen aus Geheimwissenschaft.

Am Abend, nicht allzulange bevor man zur Ruhe geht:

eine kurze 4-5 Minuten dauernde Rückschau machen auf das Tagesleben. Dieselbe soll rückwärts verlaufen, zuerst [soll] vorgestellt werden, was man am Abend erlebt hat, dann die Erlebnisse gegen den Morgen zu. Nach diesem ist der Versuch zu machen, ein Erlebnis sich vorzustellen, das man vor vielen Jahren gehabt hat, und dessen man sich so gut erinnern kann, daß es ganz bildlich, wie eine Tatsache vor der Seele steht. Wenn man sich dieses Bild recht imaginativ vor die Seele gestellt hat, versucht man sich vorzustellen, wie man sich jetzt im Verhältnis zu diesem Erlebnis verhalten würde und man versucht das Bild imaginativ hervorzurufen, was aus dem Erlebnis entstehen würde, wenn man es wieder auferwecken könnte und so wie man jetzt ist, es behandeln würde. Das was so aus dem Erlebnis entsteht, versuche man im Bilde imaginativ festzuhalten und dann sich (meditierend) in den Gedanken zu vertiefen:

In einer ähnlichen Art werde ich einmal (wahrscheinlich erst in künftiger Inkarnation) vor einem solchen Ereignisse stehen und ich werde mich dann zu benehmen haben, wie ich es damals nicht gewußt habe und jetzt weiß.

Man kann viele Wochen hindurch so dasselbe Erlebnis behandeln; man kann dann ein anderes wieder viele Wochen so behandeln. Es wird dann durch diese Meditation der Zeitpunkt einmal eintreten, wo wie im Bilde aus der Seele auftaucht die Erkenntnis, daß von allen Erlebnissen karmische Reste bleiben, welche sich in künftigen Leben verwirklichen müssen. Man muß nur während man diese Vorstellung bildet, alle andern Vorstellungen aus dem Bewußtsein ausschließen. Dann erhält man ein Bewußtsein von dem geistigen Wirken des Karma.

Wenn man diese Meditation gemacht hat (sogleich am ersten Abend wenn man sie macht) versuche man dann überzugehen zu einer meditativen Versenkung in die Empfindungen, welche die Worte geben können:

Von der Sinneswahrnehmung hinweg
Vom Gebrauch des Leibes befreit
Strebt wissend meine Seele zu sein
Zu ruhen im Geistessein
Zu leben im Geisteslicht
Zu weben in Geistesliebe
Geist in mir; ich im Geist.

Man versucht das Bewußtsein ganz zu konzentrieren auf dasjenige, was man bei diesen Worten fühlen kann und alle andern Vorstellungen davon auszuschließen. Dann versucht man das Bewußtsein ganz frei zu machen *auch* von diesen Vorstellungen und nichts anderes einzulassen. Wenn man dann soweit ist, daß dies geschehen kann, kommen Vorstellungen aus der geistigen Welt, entweder imaginativ (in Gestalten), oder inspiriert (gestaltenlos) wie Eingebungen.

* * *

Am Morgen versuche man $\frac{1}{4}$ Stunde zu meditieren (so wie es bei den letzten 7 Zeilen für den Abend beschrieben worden ist) über die folgenden Vorstellungen:

Mein wahres Ich suche ich
In das Unbestimmte will ich streben
Wo es (mein Ich) sich finden kann
Wo es sein Wesen findet
Durch das es sich hält
Ohne Sinnenschein und Leibeskraft
Nur allein in sich selbst.

Nach diesem macht man es wieder so, wie nach den letzten 7 Zeilen am Abend, und es wird etwas ähnliches eintreten.

* * *

Die in den Büchern beschriebenen Übungen (besonders Rosenkreuz) können nebenbei gemacht werden, wenn es die Zeit gestattet, besonders soll man nicht unterlassen die Geheimwissenschaft S. 306 beschriebenen 6 Übungen zu machen.

Am Abend, nicht allzulange bevor man zur Ruhe geht:

eine kurze 4-5 Minuten dauernde Rückschau machen auf das Tagesleben. Dieselbe soll rückwärts verlaufen; zuerst also vorgestellt werden, was man am Abend erlebt hat, dann die Erlebnisse gegen den Morgen zu. Dann nehme man eines der erinnerten Tagesereignisse besonders heraus und stelle es recht im Bilde vor, wie man einen Gegenstand vor Augen hat. Es wird diese Vorstellung im Verlaufe der Zeit immer besser gehen, so daß sie allmählich wie ein Bild, wie eine Imagination sein wird. Dann konzentriere man das Bewußtsein ganz auf die Worte:

Was ich erlebt am Tage
Steht jetzt geistig vor mir
So auch stelle du mein Ich
Dich geistig vor das Bild
Fühle wie du am Tage
Davor gefühlt hast
Sei mit ihm allein.

Dann versuche man überzugehen zu der meditativen Versenkung in die folgenden Worte, [so] daß man bei ihnen alles empfindet, was sich bei ihnen empfinden läßt:

Lernen will ich
Im Ich des Geistes
Zu sein wie im Leibe
Zu fühlen wie im Leibe
Zu lieben wie im Leibe
Im Lichte will ich leben
Im Lichte will ich schauen.

Man versuche das Bewußtsein zu konzentrieren auf dasjenige, was man bei diesen Worten fühlen kann und alle andern Vorstellungen davon auszuschließen. Dann versucht man das Bewußtsein ganz frei zu machen *auch* von diesen Vorstellungen und nichts anderes einzulassen. Wenn man dann soweit ist, daß dies

geschehen kann, kommen Vorstellungen aus der geistigen Welt, entweder imaginativ (in Gestalten), oder inspiriert (gestaltenlos) wie Eingebungen.

* * *

Am Morgen versuche man $\frac{1}{4}$ Stunde zu meditieren (so wie es bei den letzten 7 Zeilen für den Abend beschrieben worden ist) über die folgenden Vorstellungen:

Mein wahres Ich suche ich
In das Unbestimmte will ich streben
Wo es (mein Ich) sich finden kann
Wo es sein Wesen findet
Durch das es sich hält
Ohne Sinnenschein und Leibeskraft
Nur allein in sich selbst.

Nach diesem macht man es wieder so, wie nach den letzten 7 Zeilen am Abend, und es wird etwas ähnliches eintreten.

* * *

Die in den Büchern beschriebenen Übungen (besonders die über das Rosenkreuz) können nebenbei gemacht werden, wenn es die Zeit gestattet, besonders soll man nicht unterlassen die in Geheimwissenschaft S. 306 beschriebenen 6 Übungen zu machen.

Morgens: Rückschau auf das Leben des vorigen Tages.
Rückläufig. Bildlich 4-5 Min.

⊕ (Ghw.) hinter dem ⊕ blauer Grund

Es suche meine Seele
Fromme Ehrfurcht vor dem Weltengeiste
In den Raumesweiten
Es suche meine Seele
Liebesgaben, Wahrheitstriebe im eignen Herzen
So zu allen Zeiten
So mit aller meiner Kraft

(Seelenruhe) -

Im Laufe des Tages: 6 Übungen.

<i>Abends:</i>	1. Friede	}	Mit aller meiner Kraft Zu allen Zeiten
	2. Gott in mir		Suche Liebesgaben, Wahrheitstriebe Das eigne Herz
	3. Wahrheit		Es suche meine Seele In den Raumesweiten Zu fühlen die Gottheit der Welt

(Seelenruhe).

[⊕ (Ghw.): Rosenkreuz-Meditation wie in «Geheimwissenschaft» beschrieben, siehe S. 475 im vorl. Band]

Abends: 1.) Rückschau. Vom Abend zu Morgen.
Bildhaft (5-6 Minuten)

2.) Bild des hellen Raumes, der immer
dunkler und dunkler wird;
weißes Kreuz mit 7 grünen Rosen

In diesem Zeichen schau ich
Offenbarung des allumfassenden Geistes
Von Ihm ein Teil ist mein eigen Wesen
Erwache du heilige Sehnsucht
In meiner Seele tiefsten Tiefen
Zu ahnen, zu fühlen, zu wissen
Eigen-Geist im Weltengeist

(Seelenruhe)

} 15
Min.

Morgens: Bild des dunklen Raumes, der
immer heller wird; schwarzes Kreuz
mit roten Rosen:

Ich strebe zu dringen
In meiner Seele Tiefen
Daß aus Finsternissen
Da sich erhebe Geisteslicht
Und in mir erwecke
Den Geist dieses Zeichens
Dem ich mich ergebe

(Seelenruhe)

} 15 Min.

6 Nebenübungen

Sonntag 9 Uhr früh: Im Geiste der Menschheit fühle ich
mich mit allen Esoterikern vereint.

Abends: 1) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 5-6 Min.

2) 

Aufschauen will ich
Zum schwarzen Holzeskreuze;
Und in Weltengeistes Macht
Mit eigner Seele mich ergeben;
Wie das schwarze Kreuz
Dem Lichte ganz sich gibt
Ich in mir

(Seelenruhe)

Morgens: Ich gebe mich hin
Den Weltenweiten
⋮

Ich gebe mich hin
Den Seelentiefen
⋮

Weltenweiten und Seelentiefen
In meinem Wesen
Sie mögen mich halten

(Seelenruhe)

Abends: 1.) Rückfau. Bildfau. Rückläuferw. 5-6 Min.

2.)



Auffauern will ich
Zum schwarzen Holzestreuze ;
Und im Wellengeißer Maust
Mit eigener Seele mich ergeben ;
Wie das schwarze Kreuz
Dem Lufte ganz sich giebt

Ich in mir

(Seelenruhe)

Morgens:

Ich gebe mich für
Den Wellenweiten

Ich gebe mich für
Den Seelentiefen

Wellenweiten und Seelentiefen
In meinem Wesen
Sie mögen mich fallen

(Seelenruhe)

gfw. s. 306

Abends:

Im weiten Weltenall fühle meine Seele
Erglänzen Geistes lichtet Weisheitweben
Fühle mein Herz, sich erwärmend,
Geistes starkes Liebewirken
Und ruhend im göttlich reinen Weltenmeere
Möge fühlen meines Wesens tiefster Kern
Wie Welten-Ich mein Ich tragend hält.

Morgens:

Wie Welten-Ich mein Ich tragend hält
Möge fühlen meines Wesens tiefster Kern
Ruhend im göttlich reinen Weltenmeere
Und Geistes starkes Liebewirken
Fühle mein Herz, sich erwärmend,
Erglänzen Geistes lichtet Weisheitsweben
Im weiten Weltenall fühle meine Seele.

Abends:

- 1.) Rückschau auf das Tagesleben. Bildlich und rückwärts.
5 Minuten etwa.
- 2.) Es sind folgende Sinnbilder von der Seele zu bilden:
 - 1.) etwa 2-3 Min. Das Rosenkreuz
 - 2.) Ein leuchtender fünfzackiger Stern; während dessen Vorstellung (2-3 Minuten lang) habe man das Gefühl der Stern sei Sinnbild der menschlichen Seele.
 - 3.) Ein Kreis mit seinem Mittelpunkt (2-3 Minuten lang); während dieser Vorstellung habe man das Gefühl: dies sei Symbol des sich in der Menschenseele offenbarenden Weltgeistes.

Die weitere Abendmeditation soll darin bestehen, sich die Bedeutung dieser 3 Sinnbilder durch eigenes Denken immer besser verständlich zu machen.

Morgens: Die folgende Meditation etwa 15 Minuten lang:

Es offenbaret die Weltenseele sich
Am Kreuze des Weltenleibes.
Sie lebet fünfstrahlig leuchtend
Durch Weisheit, Liebe, Willenskraft
Durch Allsinn und durch Ichsinn
Und findet so
Den Geist der Welt in sich.

Nachher Seelenruhe und stilles Abwarten.

Als Nebenübung die 6 Übungen Geheimwissenschaft S. 306.

Abends: *Rückschau*

Meine Seele ahne wie Tod
Sich erschafft aus zehrendem Feuer

Meine Seele ahne wie Leben
Sich erzeugt im leuchtenden Weben

So bist du selbst
Im geheimen Feuertod
Im verborgnen Lebeweben

Morgens: Gott erschaffend meinen Geist
Geist gebärend meine Seele
Seele durchwärmend meinen Atem
Atem belebend meinen Leib
Leib von sich sondernd meinen Körper

So küßt ich mich ins Sinnen/sein



Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 5-6 Min.

2.) Imagination:

Raum als allseitig ausgebreitete Kugel
Zieht sich zusammen, bis sie zum Punkte wird
Dann zieht sie sich weiter zusammen

3.) *Meditation:*

Aus Weltenräumen
Dringet Wirklichkeit
Leuchtend wärmend in mein Herz
Verschwindet im Herzen
Wird aus Nichts
Geistig neu erstrahlen
Und mich in mir offenbaren

(Erwartung in Seelenruhe)

Morgens: 1.) Imagination:

Punkt. Raum strahlt nach allen Seiten
Ins Unendliche. Verlieren. Dann
kommt wieder zurück bis zum Punkt.

2.) *Meditation:*

Ich fühle mich in meines Wesens Mitte
Es strahlet mein Wesen
In alle Weiten
Im Nichts fühle ich mich nichtig
Wieder werde ich meiner gewahr
Fester und fester zieht sich zusammen
Neues Kräftewesen in meines Wesens Mitte

(Seelenruhe)

Abends: Rückblick

Vorstellung: heller Raum, der allmählig
finster wird:

Aus dem Lichte des Raumes
Weicht die Sinneshelle
In das Licht der Seele
Dringe die Geisteshelle
Meine Seele suche sie
Meine Seele finde sie
In Wahrheit, Klarheit, Liebe

(Seelenruhe)

Morgens: Vorstellung des dunklen Raumes,
der heller wird:

Es wende meine Seele
Sich nach oben
Zu suchen Dich mütterlichen Weltengeist
Es wende meine Seele
Sich nach unten
Zu suchen Dich väterliche Erdenseele
Ich in Euch, Ihr in mir.

(Seelenruhe)

Morgens:



Meine Seele lenke nach oben sich
Zu fühlen Dich mütterlichen Weltengeist
Meine Seele wende nach unten sich
Zu denken Dich väterliche Erdenseele
Ich euer geschöpflich Wesen
Empfange aus euch in mich
Licht, Liebe, Wahrheit

} 10 Min.

(Seelenruhe)

5 Min.

Abends



Mütterlicher Weltengeist
Väterliche Erdenseele
Ich durch Euch, in Euch.

} 10 Min.

(Seelenruhe)

Rückschau auf Tagesleben. - Vom Abend gegen Morgen - 5 Min.

6 Übungen: Geheimwissenschaft S. 306.

Morgens: 1. Friede (5-10 Min.)
2. Gott in mir
3. Licht in mir zur *Kraft*

Abends: Meine Seele wende sich nach oben
Zu suchen Dich mütterlichen Weltengeist
Meine Seele wende sich nach unten
Zu suchen Dich väterliche Erdenseele.

Nebenübungen
Geheimwissenschaft S. 306

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 4-5 Min.

2.) Wie der Sonne Strahlen
Leuchtend dringen in mein Auge
So dringe der Geist, der in diesem



Mir erscheint
Erleuchtend und erwärmend
In meine Wahrheit suchende
Seele

(Seelenruhe)

Morgens: In meinem Herzen
Wärme der Seele
In meinem Haupte
Licht des Geistes
In meinem ganzen Wesen
Gottes Kraft
So will ich fühlen

(Seelenruhe)

Morgens:

Rückschau auf das Leben des vorhergehenden Tages,
rückläufig, bildhaft 4-5 Minuten

Meine Seele sehne sich nach oben
nach Dir, mütterlicher Weltengeist



Meine Seele sehne sich nach innen
nach Dir, väterliche Weltenseele



In diesem Zeichen
werde mir die Kraft
des Geistes der Welt.

Seelenruhe

} 1/4 Stunde

Abends:

- 1) Meditieren: Friede
- 2) " Gott in mir
- 3) " Licht der Wahrheit

} 1/4 Stunde

6 Übungen.

Abends:



Sieben helle Rosensterne
Auf schwarzem Kreuzesholz
Sieben starke Seelenkräfte
In des Lebens Wirrnis
Seelenstärke, Seelenruhe, Weisheitstreben
Liebekraft, Gelassenheit, Aufmerksamkeit, Zuversicht
Mit dem Zeichen schreib ich in die Seele sie.

(Seelenruhe).

Morgens: Rückschau auf das Tagesleben. Bildhaft
Rücklaufend.

Meditieren:

Als Kind richtete mein Leib
Durch seine Kraft sich auf
So stets richtet der Geist
Durch Seelenkraft sich auf
Von Kindeseinfalt
Zu Geistessicherheit
Suche stets er seine Bahn

(Seelenruhe)

6 Eigenschaften Geheimwissenschaft.

Abend:



Sieben helle Rosenperle
Auf schwarzem Kreuzholz
Sieben starke Seelenkräfte
Im des Lebens Wirrwis
Seelenstärke, Seelenruhe, Weisheitstreben
Liebekraft, Geborgenheit, Aufmerksamkeit,
Mit dem Zeifen schreib in die Seele hin. ^{in die Seele}
(Seelenruhe).

Morgens: Rückschau auf das Tagelben. Bildhaft
Rücklaufend.

Meditieren:

Als Kind richtete mein Leib
Durch seine Kräfte hin auf
So stets richtet der Geist
Durch Seelenkräfte hin auf
Vom Kindeseinfall
Zu Geistesicherheit
Suche stets er seine Bahn
(Seelenruhe)

6 Eigentlicher Geistesentwicklung

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 5-6 Min.

10 Min. { 2.) Meine Seele denke an Raumesweiten
Fühlen soll sie weite Geisteskräfte
Meine Seele denke an eigne Tiefen
Fühlen soll sie tiefe Seelengründe
So sich in sich selber
Und im All
Ergründen

(Seelenruhe)

Morgens:



Dieses Zeichen
Des Lebenssieges
Über Todesmacht
Sei mein eignes Zeichen
Wie Seelenkraft
In Ewigkeit
Über alle Todesmächte siegt.

(Seelenruhe)

Ghw. S. 306 6 Eigenschaften.

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 5 Min.

- 2.) Mit starker Seele
Wendet mein Innres
Sich zu diesem Zeichen



Ins Herz will ich mir
Tief einschreiben
Seinen Sinn
Er werde meines Lebens Stern

(Seelenruhe).

Morgens:

Meditieren:

Sonntag: Licht Sinnbild der Weisheit

Montag: Wärme Sinnbild der Liebe

Dienstag: Atem Sinnbild des Eindringens des Geistes in mich

Mittwoch: In mir bewegt mein Blut sich }
Im Weltenall die Elemente }

Donnerstag: Wie Wolken segnen die Erde
So Geistes Gnade mich.

Freitag: Wie die Sonne rein des Morgens
So erscheint meine Seele aufwachend.

Sonnabend:

6 Eigenschaften nach Geheimwissenschaft.

Morgens:

Licht im weiten Weltall um mich
Im Lichte offenbart der Geist
Sich meiner Seele
Meine Seele strebet nach dem Geiste
Weil sie Geist vom Geiste selber ist
Erkenn' ich mich, so folge ich nur mir
Wenn ich Denken, Fühlen und Wollen nach dem
Geiste richte.

Abends:

Meine Seele wird nun treten
Aus der Sinneswelt
In die Geisteswelt
Sie wird gestärkt mit Kräften
Die ihr aus der Geisteswelt werden
Am Morgen zurück
In die Sinneswelt treten.

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 4-6 Min.

6-10
Min. { 2.) 
Helle Rosensterne
Am schwarzen Kreuzesholze
Seid mir Bild
Der tiefen Seelenkräfte
Die leuchten
Mir im dunklen Seelengrunde.
In mir mein göttlich Selbst
(Vorstellungsfreie Seelenruhe).

Morgens:

In Weltenweiten leuchtet Sonnenlicht
In Geistestiefen waltet Seelenlicht.
10 Min. (Vorstellungsfreie Seelenruhe)

6 Übungen

Abends: 1.) Rückschau. In Bildern. Rücklaufend. 5-6 Min.

2.) 

Sei mir
Zeichen der Seele
Die Seele trägt in sich
Sieben Geisteskräfte
Wie leuchten
Sieben Rosensterne
Auf schwarzem Kreuzesholze

} 10 Min.

(Seelenruhe)

Morgens: Zuerst die Abendmeditation wieder in die Seele zurückrufen, dann die Gedanken durch etwa 10 Minuten konzentrieren auf die Vorstellung:

Gottes Geist
In meinem Geist
Mein Geist
In meiner Seele
Meine Seele
In meinem Leibe
So bin ich

(Seelenruhe)

6 Übungen: Gedankenkonzentration
Initiative des Handelns usw.

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 4-6 Min.

2.) 

Am schwarzen Kreuze
Helle Rosensterne
Bild
In meinem Seelengrunde
Starke Geistesleuchtkräfte
Wirklichkeit
In Mir

(Seelenruhe)

Morgens:

Sonnenlicht durchwaltet den Weltenraum
Geisteslicht durchwaltet die Seelenwelten

(Seelenruhe)

6 Nebenübungen

Abends:

1.) Rückschau, bildhaft, rücklaufend 5-6 Min.

2.) Du meine Seele
Fühle
In dir
Göttliche Geisteskräfte
Sie führen dich
Über dich
In dein Selbst.

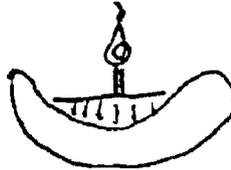
(Seelenruhe)

Morgens:

⊕ nach der Geheimwissenschaft

6 Nebenübungen.

- Abends:*
- 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend 4-6 Min
 - 2.) Wie bin ich?



In meinem Stoffesleibe
Als Schale
Findet sich mein Ätherleib
Wie das Öl
Daran nähret sich wie die Flamme
Mein Seelenleib
Und leuchtend wie die Flamme lebt mein Ich
(Seelenruhe).

Morgens:



Leuchtendes Weltenlicht durch den Raum
Strahlendes Geisteslicht durch die Seele
(Seelenruhe).

6 Übungen

Abends: Rückschau

[Zeichnung]

Sei mir Sinnbild
Meines Ich, das leuchtet
Im astralischen Flammenleibe
Die Flamme lebet vom Ol
Gleich meinem astralischen im ätherischen Leibe
Sie ruhen im Sinnenleibe
Wie das Ol in der Schale

(Seelenruhe)

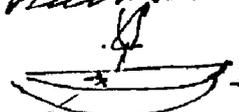
Morgens:



Helle Rosensterne
Auf schwarzem Holzeskreuz
Seid mir Sinnbild
Meiner Seele
Starke Gottesgeistkräfte
Strahlen im dunklen Seelengrund
In mir.

(Seelenruhe)

Frau Käthe Galsterer
Abends. Bücherschau

2  --- Schale

Sei mir Sinnbild
Meiner Seele, das leuchtet
Im astralischen Flammeleite
Die Flamme lebet vom led
Gleich meinem astralischen im aetherischen Leide
Sie ruhen im Linnenleide
Wie das led in der Schale (Leelenruhe) -

Morgens ϕ

Keine Rosensterne
Auf schwarzem Holzes kreuz
Sei mir Sinnbild
Meiner Seele
Sterne Gottesgeistkräfte
Strahlen im dunklen vealung rund
In mir.

(Leelenruhe)

17. April 1914

Archiv-Nr. 6519

Abends: Rückschau. Tagesleben.

Dann: Im Geiste will ich leben,
 Leben mit all meinem Wesen
 Will fühlen
 Den Geist
 Im Allwalten der Welt
 Und im Streben
 Der Menschenseele.

Morgens: Die gewöhnliche Übung. ^[*]

[* unbekannt]

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rücklaufend. 5-6 Min.

10-15 Min. { 2.) Empfindung des \oplus wie durch die
ganze Welt ausgespannt; dann immer
kleiner, bis es vor der Seele steht:

In Weltenweiten geistig fühlend
Erahne ich das Zeichen
Des schaffenden Weltengeistes
Des Quelles alles Lichtes
Und aller Güte und der Schönheit
Ergieße es sich in mich
Mich in mir mich haltend

(Seelenruhe)

Morgens:

10-15 Min. { Wie im Lichte
Der warmen Sonne
Der Außenwelten Kräfte
So wirken im Denken
Das meine Seele halten kann
Der Geisteswelten Mächte
Und ich in Ihnen

(Seelenruhe)

Geheimwissenschaft S. 306. 6 Eigenschaften.

Abends: 1.) Rückblick auf das Tagesleben. Bildhaft.
Rücklaufend.

2.) Sich voll versenken in die Empfindungen,
welche die folgenden Worte durch die Seele
ziehen lassen können:

Es schweigen die Sinne,
Es schweiget Erinnerung,
Stille waltet um mich,
Ruhe atmet über allem Sein;
Du meine Seele
Erfühle in schweigender Ruhe
Waltendes Geistesweben.

(Dann in ruhigem Seelensein verharren.)

Morgens: Sich versenken in die Empfindungen, welche die fol-
genden Worte durch die Seele ziehen lassen:

Es webet Ewiges
Sich regend im Zeitensein;
Entschweben fühle
Du meine Seele
Dem Todesstarren
Ewig lebendes Blühen
Göttlichen Werdewillens

(dann den Sinn dieser Worte
fühlen im Sinnbild des



und dann bei völlig leerer
Seele ruhig noch eine
Weile verharren. -)

Abends: 1.) Rückschau. Bildhaft. Rückläufig 5-6 Min.

2.) In meine Seele
Dringe du mein Ich
Fühle dich in ihr
Suche sehndend Göttliches
Du in ihr;
So ergreif ich mich
Mich in mir suchend.

(Seelenruhe)

Morgens:



In
mir
finde
ich
mich
als
Selbst.

(Seelenruhe)

6 Nebenübungen.



Abends: 1.) Rückschau. In Bildern. Rücklaufend.

2.) Vorstellung des 

Sieben Rosensterne sehe ich leuchtend
An dem schwarzen Kreuzesholze
Mögen sie mich kraftvoll machen
Daß ich erlebe und empfinde
Sieben Weltenkräfte in mir
Die da wirken
In meinem Menschenwesen
(Seelenruhe)

Morgens: Vorstellung des 

Erhebe dich
Du meine Seele
Suche Geisteshöhen
Fühle sie
Sie werden dir
Leuchten einst
In deiner reifen Seelenzeit

(Seelenruhe)

Geheimwissenschaft: Sechs Übungen.

Abends: 1.) Rückpfan. In Nicolom. Rückläufend.

2.) Vorstellung des Φ

Sieben Rosensterne sehe ich leuchtend
An dem schwarzen Kreuzesholze
Mögen sie mich Kraftvoll machen
Dass ich erlebe und empfinde
Sichem Weltentkräfte in mir
Die da wirken
In meinem Menschewesen
(Seelenruhe)

Morgens: Vorstellung des Φ

Erhebe dich
Du meine Seele
Suche Geisteshöhen
Fühle sie
Sie werden die
Leuchten eint
In deiner reifen Seelenzeit
(Seelenruhe)

~~Zeit~~ Geheimwiffenschaft: Sechs Übungen.

Abends:

In der Morgendämmerung im Geiste einen Berg emporsteigen.
Den Sonnenaufgang erleben. Die Sonne spricht:

Höre Weltenworte!
In Weltenworten wurzelt Dein Ich
Wachend warten
Wartend wachen.

Morgens:

Mit der Sonne den Weg um die Erde gehen vom Sonnenaufgang
bis zum Sonnenuntergang. Es tönt entgegen:

Höre Weltenworte!
Im Menscheninnern lebet
Lebendiges Sein
Und lebendiges Sein
Tragen die Weltenwogen
Im Strome des Werdens
Als Ich ins Welten-Ich
Wachend warten
Wartend wachen.

Morgens: Bild der untergehenden Sonne:
Sonne spricht im Untergehen:

Du siehst für Sinnenschein
Tag in Nacht sich wandeln
Denk' im Geiste an wahres Sein
Dann trittst du in den Geistestag
Und Sinnenfinsternis
Ist Gotteshelligkeit
Fühle es in dir!

Abends: Bild der aufgehenden Sonne:
Ich spreche:

Licht meines Lebens
Licht meiner Seele
Licht meines Ich
Trage mich vom Leib zum Geist!

Abends:

- 1.) Rückschau
- 2.) Imaginieren die Welt der Sterne auf blauem Himmel:

Mein Ich wird sein
Im geisterfüllten Raum
Es wird verlassen haben
Den Fleischesleib
Es wird weben
Im Gottesgeiste
Krafterfüllt.

In Ruhe warten.

Gedanken an ihn mit der gegebenen Meditation.^[*]

Morgens:

Imaginieren die Sonne
Sonne tönt in das Herz:

Christus ist bei dir
Er erfüllet dein Herz
Christus ist in dir
Er erfüllet deine Seele
Christus ist um dich
Er erfüllet deinen Geist
Fühle Ihn.

In Ruhe warten.

Vorstellen Gesicht

Vorstellen Hände Tastung

Komme, Seele, zu mir

Ich warte

Komme in meine Gedanken

Sie warten

Komme in meine Gefühle

Sie warten

Mein Ich wartet.

[Die Übung ist offenbar zur Verbindung mit einem Verstorbenen gegeben worden.]

Abends.

Man stellt sich vor, daß man einen Berg hinaufsteigt. Wenn man auf der Höhe angekommen ist, erblickt man den Himmel mit der untergehenden Sonne.

Man spricht dazu im Innern die Worte:

«Christus Licht bleibt in meinem Herzen.»

Morgens beim Aufwachen.

Man fühlt sich in einer weiten Ebene stehen, über sich die Sonne. Die Sonnenstrahlen durchwellen den ganzen Körper.

Man spricht zu sich:

«Christus Licht ist in meinem Herzen.»

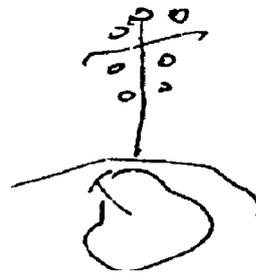
Man konzentriert sich 4 Minuten auf Bild und Worte und bleibt dann ca. 3 Minuten in der Stimmung verharren.

Abends: Rückschau

In mir finde dich
Von Ewigkeit
bist du in mir
Aber finde dich
in mir.

Wachend warten

Morgens:



In mir
Finde dich
du bist in mir
Von Ewigkeit
So finde dich in mir

Wachend warten.

6 Übungen

—————

Abends: Rückschau

Sich vorstellen die Sonne über
dem Haupte - die Sonne spricht:

In dir lebet Licht
Ergreife das Licht
Ergreife es mit Liebe.

Morgens:

Sich vorstellen 7 Sterne
über dem Haupte - die Sterne
sprechen:

Du lebest im Licht
Erfühle das Licht
Ergreife es in Klarheit.

Abends: Rückschau

 Rosenkreuz - vorstellen

Meditieren:

 In meinem Herzen
 wohne Weltenlicht.

Morgens:

 Rosenkreuz - vorstellen

Meditieren:

 In meinem Herzen
 wohne Weltenwort

6 Übungen

Abends: *Rückschau*

⊕ Rosenkreuz meditieren

Diesem Bilde stelle dich
Du, mein Ich, gegenüber.
Suche in dir die Kraft,
Suche in dir die Liebe,
Suche in dir dich selbst.
Stark zu sein gelobe
Dem Bilde da vor dir.

Morgens:

⊕ Rosenkreuz meditieren

Dem Bilde da vor dir
Gelobe stark zu sein.
Suche in dir dich selbst,
Suche in dir die Liebe,
Suche in dir die Kraft,
Stelle dich, du mein Ich,
Diesem Bild gegenüber.
(Seelenruhe)

(Die Nebenübungen).

1.) *Abends* 4-5 Minuten Rückschau auf das Tagesleben (in umgekehrter Zeitfolge).

2.) *Abends*: Die folgende Meditation:

4-5 Min. { Ich fühle mich im Lichtraum
(dabei Vorstellung der
lichterfüllten Welt ringsherum)

Licht webt mir den Ätherleib
(Vorstellung des eignen Körpers
bestehend aus Licht)

Ich fühle mich in der Farbenwelt
(Vorstellung eines Farbenmeeres,
in dem Sie selbst sind)

Die Farbenwelt des Geistes gibt mir die Seele
(Vorstellung der eigenen Seele)

In Licht und Farbe
Denket, fühlet und will
Mein Selbst.

3.) *Morgens*: Vorstellung eines schwarzen Kreuzes mit sieben leuchtenden Sternen:



dazu meditieren:

4-5 Min. { Mein Selbst
Denket, fühlet und will
Durch Licht und Farbe
Ich ruhe still
In meinem höhern Selbst
Mein Ich
In Christus.

Dazu die 6 Übungen: Gedankenkonzentration etc. wie sie in «Geheimwissenschaft» stehen.

Abends:

1.) Rückschau auf das Tagesleben in umgekehrter Zeitfolge.
4-5 Minuten.

2.) Erst Konzentration auf die Vorstellung:

Ich denke Dinge und Tatsachen.

Diese Vorstellung etwa eine Minute lang festhalten mit Ausschließung anderer Gedanken.

Dann Konzentration auf die Vorstellung:

Mein Denken fließt in der Zeit.

Wieder diese Vorstellung eine Minute lang festhalten.

Nach dieser Vorbereitung Konzentration auf das folgende nacheinander:

3-4 Min. { *Ich folge dem fließenden Denken*
Ich will erkennen meinen Willen in meinem Denken
Ich will finden mein Ich in meinem Denkwillen
Ich will leben als Ich in meinem Denkwillen
Ich erwarte die Lösung des Ich vom Ich

dann ruhige innere Seelenstimmung.

Morgens:

Vorstellung einer *blauen* Kreisfläche ^{rot} mit
roter Umgebung. 

Dann Verwandlung in rote Kreisfläche mit blauer
Umgebung.

Rückverwandlung in den vorigen Zustand.

Dieses 7mal hintereinander machen.

Das
Ganze
4-5
Min.

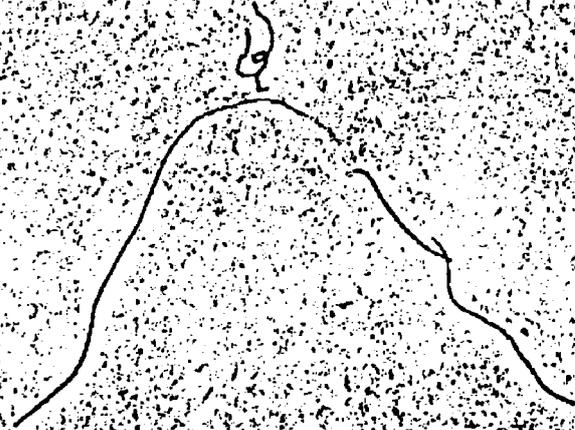
In innerer Beobachtung erfassen, wie dadurch all-
mählig das Denken beweglich, in sich selbst frei und
zuletzt zum körperfreien Zustand erhoben wird.

Mit diesem also vorbereiteten Seelenzustand sich auf
irgendeinen einfachen Gegenstand konzentrieren
und beobachten, wie diese innere Tätigkeit nun etwas
anderes ist als ohne diese Vorbereitung.

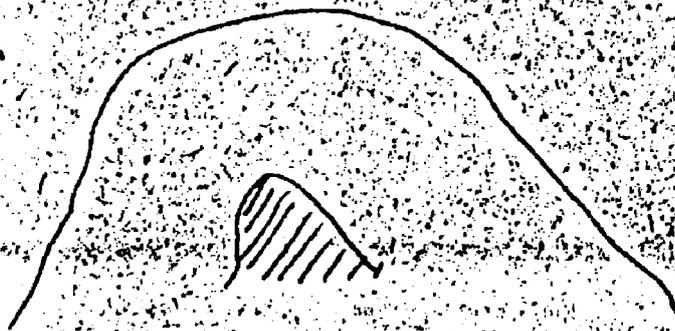
Die Zeitangaben selbstverständlich nach dem Gefühl.

Die 6 Übungen wie im 2. Teil der «Geheimwissenschaft».

Abend: Wellenlicht in dir



Morgens:



Mein Licht in dir
O Wellengeist

Abends:

An Dich o Weltengeist
Wendet ehrfürchtig
Sich meine Seele

Weg. Hügel. ⊕

Deine leuchtende Macht
Sende siebenfach
In mich
Innern Halt

*

Ich	bin
links	rechts

Morgens: Weg. Hügel. ⊕

Deine leuchtende Macht
Sende siebenfach
In mich
Innern Halt
Daß ich mich finde
finde in Dir
finde Dich in mir.

Abends: Rückschau

) Im Glanze der Weltenweisheit
 Bilde sich die Kraft meiner Seele. -

Morgens:

 (Im Glanze der Weltenliebe
 Bilde sich die Kraft meines Geistes. -

Athena: Reinheit,

Im Glanze der Weitenweicheit
Bilde auf die Kraft meine Seele: -

Moskous:

Im Glanze der Weichenheit
Bilde auf die Kraft meine Geistes, -

ca. 1922/23

Abends:

Stehe in einer weiten Fläche
Es ist Dämmerung
Oben erscheint ein Stern: (Chr.)

Deine Kraft, Deine Weisheit
Dein Licht, Dein Wort
dringe
in meine Menschenseele
Daß sie
stark, weisheitsvoll, liebevoll
lebe.

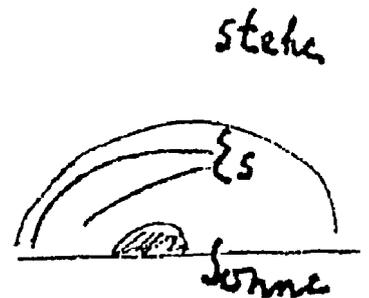
Seelenruhe

Morgens:

Stehe auf einem Hügel
Es ist Morgenröte
Sonne kommt ein wenig herauf
Antlitz Christi:

Meine Kraft, Meine Weisheit
Mein Licht, mein Wort
gebe Ich
Deiner sehnenen Menschenseele
Daß sie
stark, gnadevoll, dankerfüllt
leben könne.

Seelenruhe



Abends:

Rückschau

Vorstellen: das Herz und ein kleines Licht im Herzen

Meditieren:

Göttliches Licht erleuchte mich

Göttliche Kraft stärke mich

Göttliche Liebe wärme mich

Seelenruhe

Morgens:

Vorstellen: die Sonne draußen beleuchtet mich

Meditieren:

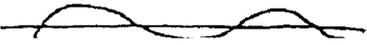
Göttliche Liebe wärme mich

Göttliche Kraft stärke mich

Göttliches Licht erleuchte mich

Seelenruhe

Abends: Rückschau

Vorstellen: ein Sonnenstrahl geht vorüber; dann
wie Wellen 

Meditieren:

Das Licht und die Wärme des göttlichen
Weltengeistes hülle mich ein.

(Seelenruhe)

Morgens:

Vorstellen: vor mir einen weiten Weg;
am Ende treffe ich Christus, der sagt:

Die Kraft meines Wortes stärke deine Seele.

(Seelenruhe)

Abends: Rückschau

Vorstellen: die Sonne leuchtet über Ihrem Haupte
und das Licht der Sonne geht durch den ganzen
Körper durch.

Meditieren:

Das Licht des Weltengeistes stärket mich.

Seelenruhe

Morgens: *Vorstellen:* dasselbe wie oben, aber mit Mond
anstatt Sonne.

Meditieren:

Ich will stark sein in jeder Lebenslage.

Abends: Rückschau

Vorstellen: Sternenhimmel

Meditieren:

Sternenlicht dringe in mein Herz

Herzenskraft stärke mein Auge

Mein Auge kräftige das innere Licht meiner Seele

Seelenruhe

Morgens:

Vorstellen: Die Sonne leuchtet im Osten

Meditieren:

Das Licht der Sonne dringe in mein Auge

Geisteslicht stärke meine Seele

Seelenstärke kräftige mein Herz

Seelenruhe

Am Abend:

Langsam aufgehende Sonne
Christus spricht aus ihr:

Wie die Weiten des Raumes
das helle Licht durchstrahlt
durchstrahle weiser Wille
die Kräfte deiner Seele
Wirke mit diesen Kräften
und Du wirst die Bahn finden
die dich recht vorwärts trägt
im Leben.

Seelenruhe Rückschau

Am Morgen:

Untergehende Sonne - Rosenkreuz

Wie meines Herzens Kraft
meine Glieder erfüllt
so erfülle mein Wille
alle Taten meiner Seele
Ich will folgen dieser
Richtschnur meines Lebens
sie gibt mir Stärke
sie gibt mir Kraft.

Morning:

thinking on a star, which is over your head:

By the lighting
Of the star
Over my head
I will hold
the power
In my heart
To helping the powers in my soul.

3-4 minutes

Evening:

thinking the Christ comes to you from the sun,
and the Christ speaks to your heart:

I give you
My graceful word
And my loving power
And you will
Make progress
In your soul
And in your I.

4-5 minutes

Morgens:

an einen Stern denkend, der über Ihrem Haupte steht:

Durch das Leuchten
des Sternes
über meinem Haupte
werde ich
die Macht
in meinem Herzen haben
den Kräften in meiner Seele zu helfen.

3-4 Minuten

Abends:

denkend, daß der Christus zu Ihnen von der Sonne her
kommt, und der Christus spricht zu Ihrem Herzen:

Ich gebe dir
mein gnadevolles Wort
und meine liebende Macht
und du wirst
Fortschritte machen
in deiner Seele
und in deinem Ich.

4-5 Minuten

Morgens



Meine Liebe und meine
Kraft gebe ich deinem
Herzen

Abends

Aufgehende Sonne

Deine Liebe und Deine
Kraft erfülle mein
Herz

Denken des Morgens an einen Stern im Osten
Der spricht zum Herzen:

«Fühle das Licht des Geistes
Das aus dem Dunkel leuchtet
In dein Seelenaugen
Es gibt Kraft des Lebens
Es wärmt die Seelentiefen
Es ist Wesen deines Wesens
Du bist in IHM.»

Denken des Abends an die Erde als einen großen
grünen Stern, der in das Weltall leuchtet -
Das Herz sagen lassen:

«Mit dem Licht der Erde
Das zur Christus-Sonne betet
Vereine sich das Gebet
Meines warmen Herzens
Daß ich finde
Geist im Geisteslicht
Seelenatem im Weltenatem
Menschenkraft im Erdenleben» -

Abends: Ich will sehen
Eine kleine Sonne
In meinem Herzen
Die kleine Sonne
Strahlt durch meinen Körper
Ich fühle sie warm
In meinem Körper.

Morgens: Mein Herz
Schlägt gut
Und gut ist
Was es strömen läßt
Durch meinen Körper
Morgens, Abends, alle Zeit.

Ich denke an mein Herz
Es strömt Kraft von sich
Kraft die mächtig kraftet
In Hand und Fuß
Und wärmend durch
Den Körper strömt.
Ich lebe in dieser Kraft

}
Abend

Morgen

{
Ich lebe in der Sonnenkraft
Die mächtig durch
Den Körper strömt
Und wärmend
Fuß und Hand
Durchfließt
Ihre Macht soll mein Ich
Durch Göttliches tragen

Abends nach der Rückschau

[Zeichnung]

Aus Gnade
Fließe mir Weisheit
Weisheit gebäre mir Liebe
Liebe nehme Teil
An Gnade
Liebe schaffe mir Schönheit
Schönheit bringe mir Gnade

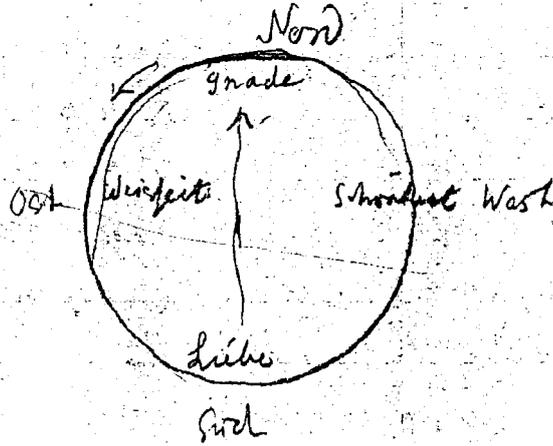
(Seelenruhe)

Morgens: Ein Stern über dem Haupte
Chr. spricht aus dem Stern

Lasse tragen
Deine Seele
Von meiner starken Kraft
Ich bin bei dir
Ich bin in dir
Ich bin für dich
Ich bin dein Ich.

Seelenruhe

Abend nach der Putschfeier



Aus Grade
 Flicke mir Wärfte
 Wärfte gebäre mir Liebe
 Liebe nehme Teil
 An Grade
 Liebe habe mir Schönheit
 Schönheit bringe mir Grade
 (Scaleswörter)

Morgens:

Ein Stern über dem Haupte
 Chor spricht aus dem Stern

Lasse tragen
 Dem die Seele
 Von meiner starken Kraft
 Ich bin bei dir
 Ich bin in dir
 Ich bin für dich
 Ich bin dein Ich

(Signature)

Abends: 1.) Rückschau 4-5 Min.

2.) Ich stelle mir einen Stern vor, der am Himmel über meinem Haupte ist; er strahlt Licht durch meinen ganzen Körper durch - ich stelle mir vor, daß ich mich dadurch innerlich erleuchtet fühle - dann meditiere ich (4-5 Min.):

Sternenlicht, Helfer
In meiner Festigkeit
In meiner Kraft
In meiner Sicherheit
Sternen-Lichtes-Seele
Christuswesenheit
Lebe in mir
Ich lebe durch Licht.

(Recht ruhig werden in der Seele)

Morgens:

(4-5 Min.)

Sein
x
Kraft x Schönheit
Weisheit x Seelentiefe
(Liebe)

5 Sterne auf dunklem Himmel
helleuchtend

Urkraft des Seins
Wecke die Kraft der Welt
In rechter Schönheit
Durch das Licht der Weisheit
In meiner Seelentiefe
Gnadevoll
Aus dunklen Gründen.



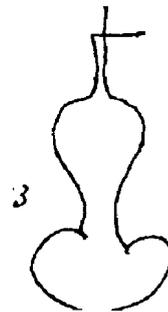
(Seelenruhe)

Abends:

2.) Vorstellung eines Sternes einzeln am Himmel:

4-5 Min. { Licht aus Weltenweiten
Umstrahle mich
Durchstrahle mich
Strahle in mich
Im Lichte fühle ich Geist
Der mich tragen soll
Als Mensch durch Zeit und Ewigkeit.

Morgens:
4-5 Min. { In
meinem
Herzen
strahlt
Gottes Licht
hell herauf
Zu meinem Haupte



Morning:

Represent the picture



in thought, lightening in blue and red
interchanging colour.

Then meditate:

I will
Send my thoughts
To thee
Messenger of Gods
And be
In Thy being
For time and eternity.

(Then rest in soul)

Evening:

Rückschau.

Keeping in your thought the representation
of the Sun, and how the Sun speaks:

In harmonies
With the Planet Sphere
Teil I
As representer of Christ
To thine heart
«The God Word
Streams in My Light».

Then 5 minutes quiet meditation.

Morgens

Stellen Sie sich dieses Bild



in Gedanken vor, leuchtend in Rot und Blau,
in wechselnder Farbe.

Dann meditieren:

Ich will
Senden meine Gedanken
Zu Dir
Bote der Götter
Und sein
In Deinem Wesen
Für Zeit und Ewigkeit.

(Dann Seelenruhe)

Abends:

Rückschau.

In Ihren Gedanken das Zeichen der Sonne vorstellen,
und hören, wie die Sonne spricht:

In Harmonien
Mit der Planeten Sphäre
Spreche Ich
Als Vertreter Christi
Zu deinem Herzen:
«Das Gottes-Wort
Strömt in Meinem Lichte».

Dann 5 Minuten ruhige Meditation.

C

Weitere Meditationstexte
ohne die Angabe «Morgens / Abends»

C - 1

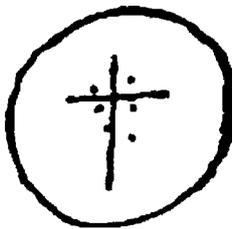
Übungen mit unbekanntem Datum

Was ist mir Seelenkraft?

Was ist mir Lebensstärke?

Was ist mir Geisteslicht?

Bis in die ZS leiten



warmer roter Grund

Rosen grün

Kreuz weißes glimmendes Licht

Liebe

Leben

Erkenntnis

Wie die Rosen aus diesem  weiß / grün
so Christi Licht
aus dem Licht der Welt


schwarz / rot

Wie die Rosen aus diesem
Kreuz, so Christi Licht
aus der Finsternis der Welt.

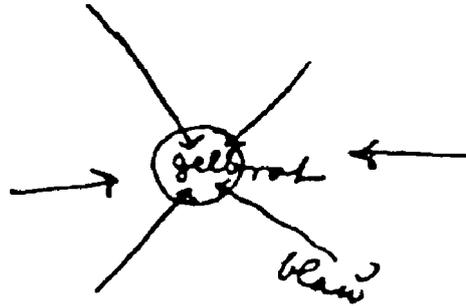
Vor mir in Stirnhöhe zehn cm ein Punkt:
In diesem Punkte befindet sich mein «Ich»
Mit deutlichem Bewußtsein bin ich da
In den Grenzen meines Leibes bin ich nicht

Nun blicke ich im Geiste über meinen Kopf:
Vom Scheitel geht eine Linie durch das Rückenmark
Um diese Linie windet sich schraubig eine andre
Bis zum Ende des Rückenmarks
Sie kehrt um und geht zum Scheitel zurück

Die gerade Linie ist Festigkeit
Die erste schraubige ist Ruhe
Die zweite schraubige ist Sicherheit

Zu mir und «Ich» im Herzen.

Donnerstag:



Ich bin Ich (das erste Ich überall
das zweite Ich im Innern)

Es lebt die Menschenseele in sich geschlossen, in sich verdichtetes Geisteslicht tragend wie helles Licht, das in eine Scheibe eingeschlossen ist. Der Menschenseele gegenüber ist die ganze Welt. Unbekannt dunkel wie das Blau des Himmels. Doch kommt das Unbekannte. Die Menschenseele muß das Kommen fühlen, wie die Auslöschung ihrer Selbst. Wenn die Selbstauslöschung gefühlt ist, dann kommt das Recht, aus der aufgenommenen Außenwelt sich neu zu schaffen:

Ich bin Ich.

I: 1. Minute Denken an die Beine und Füße, wie wenn
man sie im Geiste strecken wollte:

Es lebet meine Kraft

Wieder zurückziehen

II: 2. Minute Denken an Arme und Hände, wie wenn
man sie im Geiste strecken wollte:

Es lebet mein Wille

Wieder zurückziehen

III: 3. Minute Denken an Augen und Ohren, wie wenn
eine feine Luft sie füllte:

Es lebet mein Ich

Wieder zurückziehen -

noch einmal II

noch einmal I

Dies kraftet in mir
Als göttlicher Geist

Man bildet die Vorstellung:

Ich ruhiger Mensch

ganz zwanglos und ruhig, verlegt dieselbe
in seine Füße und denkt eine Weile *bloß*
an die Füße (vergißt den ganzen
übrigen Leib), und gießt in die Füße gleichsam
im Gedanken die obige Vorstellung hinein.

Vornahme des Atemprozesses. N - Umkreis.

Einatmen ich - Einfallen des Inhaltes des Umkreises

Atem vertiefen ts - Einfließen dieses Inhaltes in die eigene Aurenosphäre.

Selbststaendiges langsames Ausatmen.

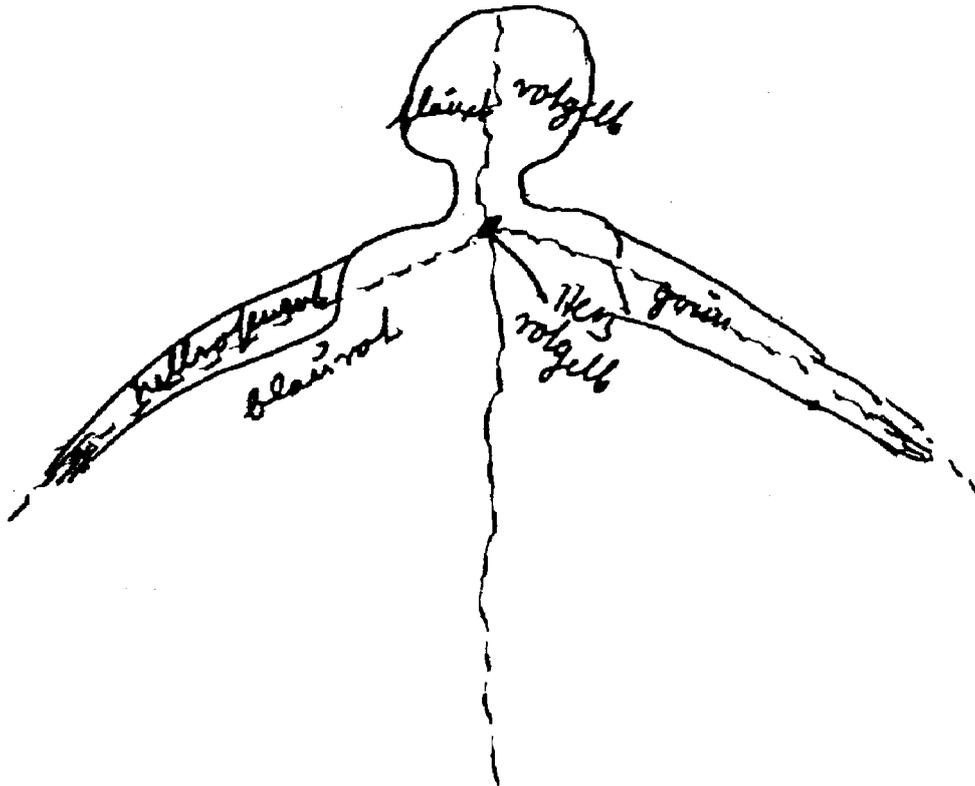
Transkription:

Vornahme des Atemprozesses N - Umkreis

Einatmen ich - Einfallen des Inhaltes des Umkreises

Atem vertiefen ts - Einfließen dieses Inhaltes in die eigene Aurenosphäre

Selbststaendiges langsames Ausatmen.



Vorstellung bilden in der Mitte geteilt

linke Seite *rotgelb* und Arm und Hand sind *grün*
durch Hand und Arm geht:

1.) Friedeleben webt in mich

rechte Seite *hellblaurot* Arm und Hand *hellrosenrot*

2.) Ruhekraft wirkt in mich

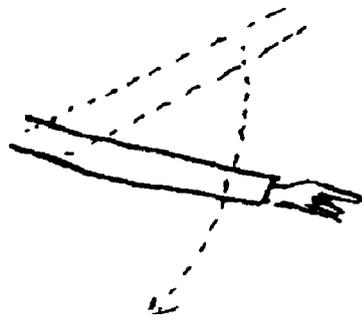
Von Nacken bis zum Herzen zusammen:

3.) Lichtwirken wärmet mich

bis in den Kopf:

4.) Und erleuchte mich

Das Gehirn denkt, weil es fest im Knochenkörper ruht; wenn es sich in seinen Teilen bewegen könnte wie die Hände, so könnten diese Gehirnteile zum Wollen kommen - sich bewegen - wie die Hände; aber der Mensch würde dadurch ebenso wenig Gedanken erleben, wie wenn er mit seinen Händen sich bewegt: man kann nun meditieren, die Empfindung gerichtet an die Hände und Arme; diese ganz festhalten und sich vorstellen, daß ein unsichtbares Kraftsystem aus den Händen herauswirkt:

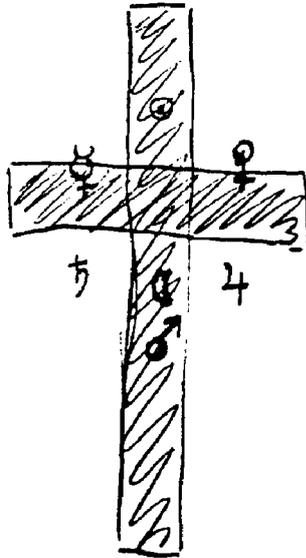


Hinaufgehen der Ätherhand: Angeloi kommt an mich

Hinuntergehen der Ätherhand: Archangeloi führt mich

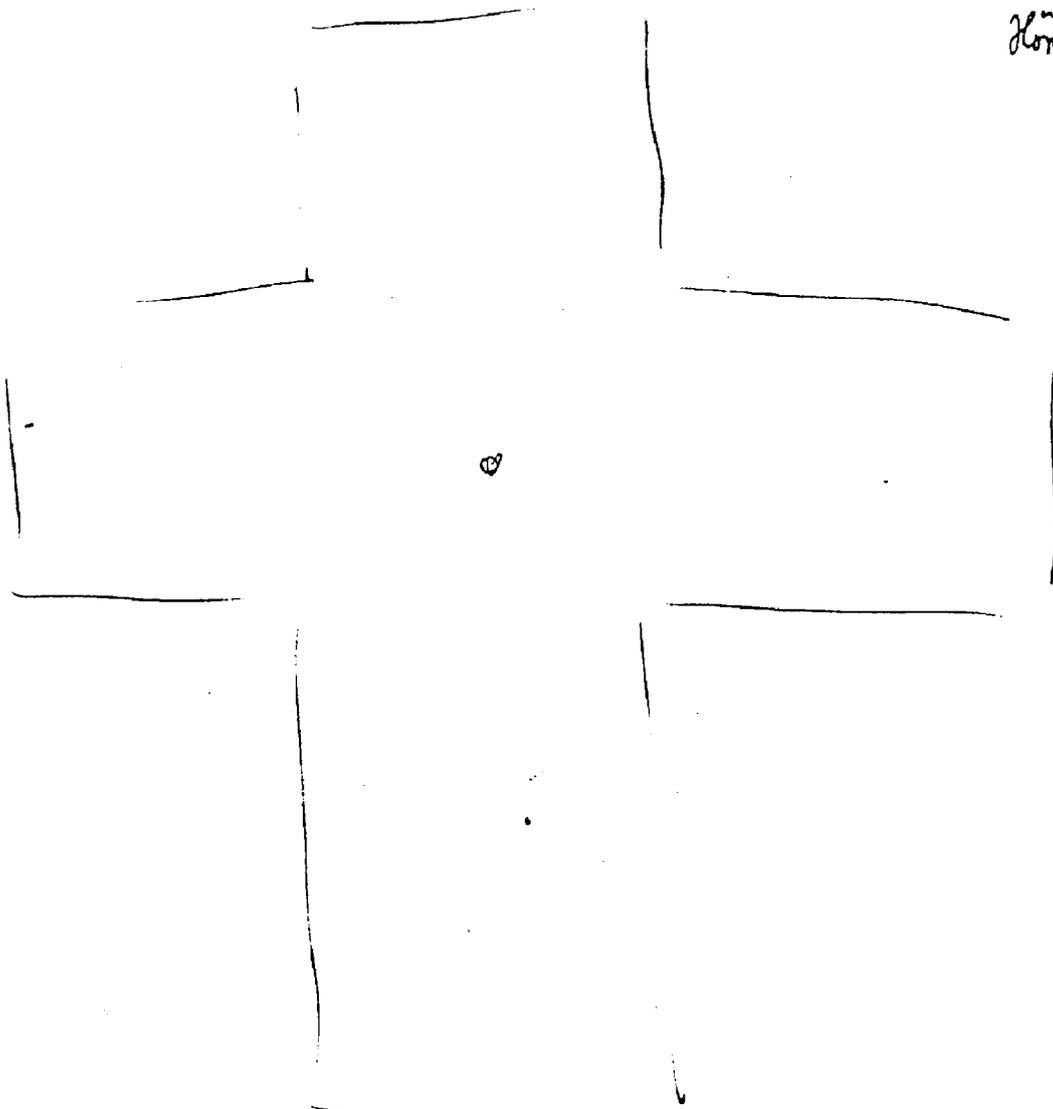
Zirkulieren der Ätherhand: Archai wirkt an mir.

20 Min.



Rot grün
schwarz weiß

Wenn Rot grün ist, dann grün
weglassen



Hören Name

C - 2

Übungen mit bekanntem Datum

Von diesen Übungstexten stammen die ersten drei noch aus der Zeit vor der im Mai 1904 erfolgten offiziellen Einrichtung der Esoterischen Schule. Darum wurde die Übung Archiv-Nr. 5299, obwohl sie eine Morgen-Abend-Übung ist, hier eingeordnet.

Strecke den Zeigefinger aus und empfinde darinnen Kosmisches *I*

Bilde einen Winkel mit der Hand und empfinde darin: *A*

Bewege die Hand dem Daumen entgegen und berühre den Daumen mit dem Zeigefinger und empfinde darin *O*

I A O

Bilde mit dem Zeigefinger am Daumen: Schlange und Merkurstab

☿ und empfinde darin ☿ *E*

Eine Faust ist U O mit Punkt darin Ö ⊙

Doppelt I ist Ü spitzes A ist Ä

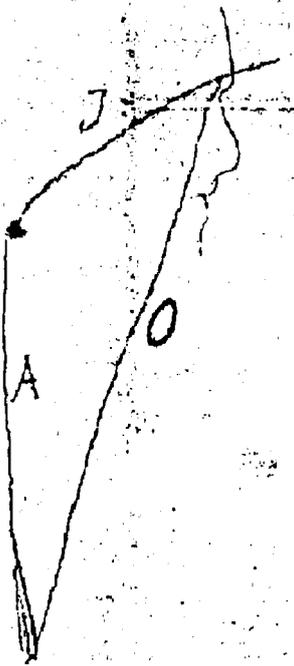
☾ mit Zeigefinger gibt die Empfindung von *AU*

Saturn ~

Sonne Da wird im Äther nach dem Wesen der Buchstaben der Körper geschrieben.

Mond: Da wird im Astralleib die Begierde in die Glieder gelegt.

Erde: Da wird durch das Intensivwerden der Begierde die Schrift unkenntlich gemacht.



Einseitig

Affenfellen

Archiv

I. Jeden Tag ist eine Rückschau zu üben auf die Erlebnisse der Persönlichkeit an dem Tage. Man hält sich selbst die wichtigsten Erfahrungen vor, die man während des Tages gemacht hat, und die Art, wie man sich innerhalb ihrer benommen hat. Das alles geschieht unter dem Gesichtspunkte, daß man vom Leben *lernen* wolle. Wie kann ich eine Sache, die ich heute getan habe, besser machen? Solche Fragen legt man sich vor. Man macht sich dadurch nicht stumpf gegen Lust und Leid. Im Gegenteil. Man wird feiner empfindlich. Aber man bleibt nicht haften an der Sorge und Reue über das, was man getan hat, sondern man verwandelt diese in den Vorsatz, in der Zukunft alles besser zu machen. Man wird sein eigener Baumeister. Wie dieser sich nicht hinstellt und reuevoll an einem Hause, das er gebaut hat, jammert, daß es nicht besser ist, sondern die Erfahrungen, die er an dem weniger guten macht, bewertet zu einem nächsten ev. Bau, so der Mensch gegenüber sich selbst. In Reue und Sorge geht unsere Persönlichkeit unter; durch Lernen steigt sie aufwärts. Reue und Sorge nützen zu nichts; die Zeit, die wir für sie verschwenden, sollen wir für Aufwärtsentwicklung verwenden. Das Ganze braucht nicht mehr als 3 - 4 Minuten in Anspruch zu nehmen. Man schläft dann mit einem Manas ein, der in sich die Kraft erhalten hat, sich aufwärts zu entwickeln. Kann man zu dem noch hinzunehmen einen wichtigen Vorsatz fürs Leben oder auch einen guten Gedanken für Mitmenschen, so ist es besonders gut. Dadurch wird man allmählich wie umgewandelt, weil man dem im Schläfe von allen Schranken des Persönlichen freien Manas einen würdigen, die Entwicklung fördernden Inhalt gegeben hat.

II. Morgens als erste Tages-Gedankenarbeit:

- a) Erhebung zu dem eigenen höheren Selbst durch volle Hingabe an die Formel:

Ich bin der lebendige Trieb in meinen Hüllen.

Mein höheres Selbst ist rein wie der reinste Kristall.

- b) Konzentrierte Hingabe an einen hohen Gedanken. Am besten ist da die Meditation von Bhagavad-Gita, Kap. III, Karma Yoga. Von dem dritten Vers an:

Wie ich dir bereits gesagt habe, . . .

Immer nur *einen* Vers. Man bleibt 2 Wochen bei *einem* Vers. Nach zwei Wochen wählt man den nächsten, und so fort.

Dabei muß sowohl bei dieser Meditation, sowie auch bei der vorhergehenden Erhebung zum höheren Selbst das Blickfeld des Bewußtseins ganz *rein* sein. *Jeder* andere Gedanke muß *ganz* ferngehalten werden. Taucht einer auf, muß er mit aller Kraft entfernt werden.

- c) Devotionelle Stimmung gegenüber dem, was einem das Heiligste ist. (Das schöpferische All, Gott u.s.w. je nachdem man, nach seiner Persönlichkeit, das Höchste hat schätzen und benennen gelernt.)

Zu der Morgenmeditation 8-10 Minuten.

Geduld und Ausdauer, absoluter Ernst sind durchaus notwendig. Man muß in die Stimmung kommen, daß der Geist diese Meditation als ein Bedürfnis so selbstverständlicher Art empfindet, wie der Körper die physischen Bedürfnisse. Und dann wartet man, bis einem gegeben wird. - Es wird jedem gegeben nach der angemessenen Zeit.

Der Anfang damit kann jetzt gemacht werden am 16. April (nicht früher), dann wieder am 16. Mai. -

1.) Strahlender . . .

...
...

2.) Einatmung, Ausatmung, Atementhalten

Ich bin, das durch den ganzen Körper ergossen wird.

dieses *dreimal* hintereinander, wobei eigentlich das «Ich bin» den ganzen Prozeß begleiten soll.

Einatmung, Ausatmung, Atementhalten

Es - wobei *es* eigentlich «Ich» ist.

Es ist

dieses wieder *dreimal*

Einatmung, Atemhalten, Ausatmung

Inneres ist

3.) Die Strömungen innerhalb des Körpers. -

Dann nach der Meditation ein sich Versenken und auf sich Wirkenlassen folgender Figuren:

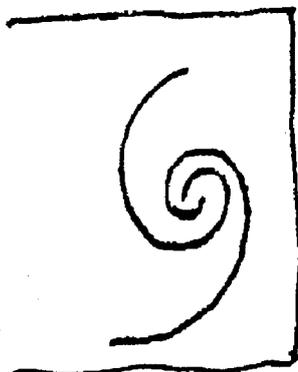


Fig.1:
Was heißt in sich verschwinden
und aus seinem Verschwindenden
wieder entstehen?

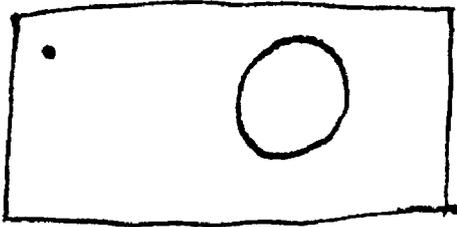


Fig. 2:
Wie wird der Punkt Kreis, und
wie wird der Kreis Punkt?

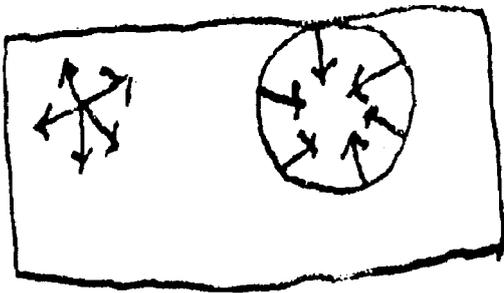


Fig. 3:
Was ist Inneres, was ist Äusseres;
was ist Oberes, was ist Unteres;
was ist Materie, was ist Geist; was
ist physischer Stoff, was ist Äther?

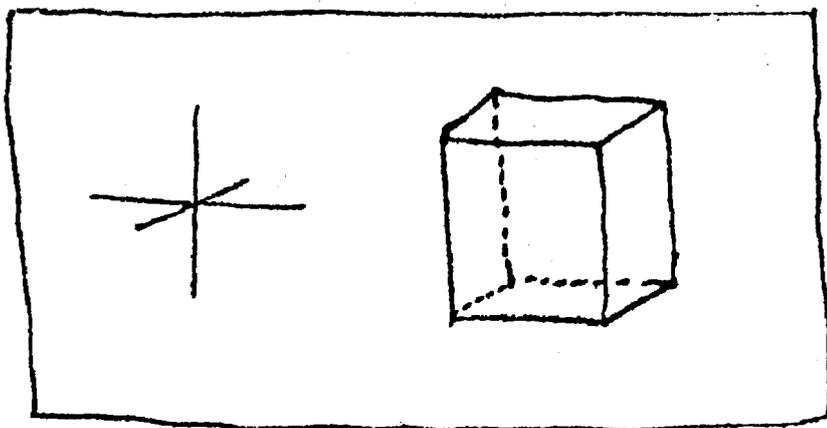


Fig. 4:
Was ist astralisch?

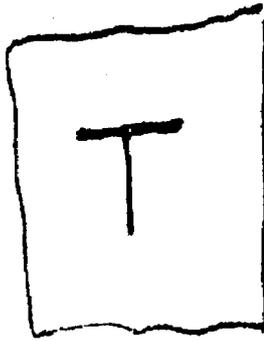


Fig. 5:
Wie wirken die Geister der
Empfindung auf den Träger
des Stoffes?

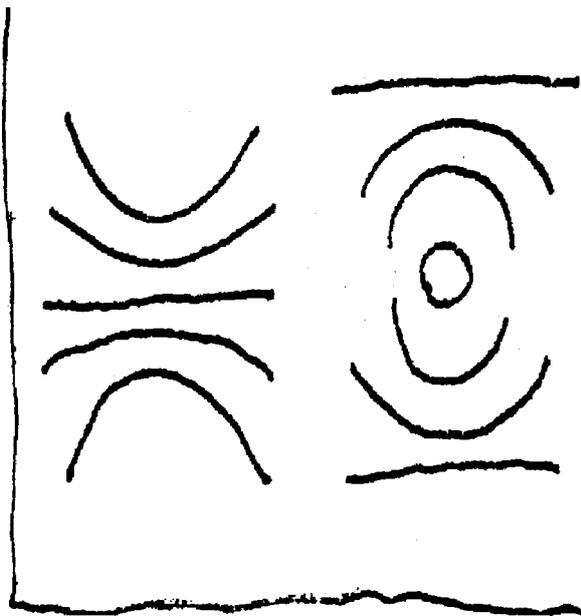


Fig. 6:
Wie geschieht das «Wenden»
in der Evolution?
(Involution - Evolution)

Dieses sich vorstellen, wie wenn die
Linien Spangen aus Fischbein
wären, die in obiger Lage sind;
aber in jedem Augenblicke durch
ihre Kraft sich dieser Lage widersetzen.

Man vertieft sich ganz in die Vorstellung

Unpersönliches höheres Selbst

Es kommt nicht darauf an, daß man dabei eine von irgend jemand vorgeschriebene Vorstellung ins Auge fasse, sondern daß man versuche, die beste Vorstellung sich von dem «höheren Selbst» zu bilden, die man sich nach seinem Entwicklungsgrad nur bilden kann.

Diese Vorstellung behandle man nun so, als ob man sie an die Stelle im Innern des Kopfes versetze, wo etwa die Z (Zirbeldrüse) sitzt. Dahin verlege man für eine Weile das Bewußtsein und erfülle dieses ganz mit der obigen Vorstellung «Unpersönliches höheres Selbst». Für eine Weile also imaginiert man, das eigene Wesen sei in Z zusammengedrängt und man sei da die obige Vorstellung. Alles andere verbanne man aus dem Bewußtsein.

Hat man so eine Weile getan, so führe man die obige Vorstellung langsam von Z in einer Linie zum Anfang des Rückenmarkes ungefähr da, wo das Gehirn in das Rückenmark übergeht. Dann führt man sie von da weiter ungefähr die Gegend des Rückenmarkes hinunter bis zu einem Punkte, den man K (Kundali) nennt. Nachdem man imaginiert hat, daß man dort die obige Vorstellung mit Kundalini kraft (geistigem Feuer) durchtränkt hat, führt man sie wieder aufwärts langsam das Rückenmark entlang bis zu einem Punkte, der im Kopfinnern liegt: etwa an der Stelle (B) vom kleinen Gehirn (Hinterkopf). Nun führt man die Vorstellung (Unpersönliches höheres Selbst) von diesem Punkte in zwei Linien zu den beiden Augen und läßt sie durch diese gleichsam ausströmen in den unendlichen Raum. Dann zieht man sie ebenso wieder durch die Augen ein und führt sie zu dem Punkte B hin. Man macht dies nochmals, indem man die Vorstellung von B zu den beiden Ohren führt, sie durch diese in den unendlichen Raum strömen läßt und dann wieder durch die Ohren nach B führt.

Hat man so imaginiert, daß man die Vorstellung «Unpersönliches höheres Selbst» zweimal durch den Weltraum geführt und mit dessen Inhalt erfüllt hat, so führe man die also bereicherte Vorstellung wieder von B durch das Rückenmark nach K, durchtränke sie dort in der Imagination mit dem geistigen Feuer und führe sie nun *ganz langsam* (so langsam, daß die Zeit, während man von K zu dem Punkte aufsteigt, der im Hals in Kehlkopfhöhe liegt, etwa 20 Minuten dauert) bis an den Hals (in Kehlkopfhöhe). Dort denke man nun intensiv:

Ich bin nicht Du,

Ich, die Vorstellung des höheren Selbst nach allen Wegen, die sie in obigem Sinne durchgeführt.

Du, das gewöhnliche Ich, mit dem man sich in diesem Augenblick nicht identifiziert.

Am *ersten* Tag: *Ich bin* ist meines Wesens Mittelpunkt
dieses *vier* Tage lang.

Am 5. Tag: *Ich* will mich in die andern Wesen versenken,
durch 7 Tage.

Am 12. Tag: *Ich* will in die andern Wesen eindringen,
durch 7 Tage.

Am 19. Tag: *Ich* kann vieles nicht überwinden,
durch 11 Tage

Am 30. Tag: *Ich* will im Dunkel nicht verzagen.

Konzern. 1. b. 1. F. = *Standhaft* stell ich mich ins Dasein

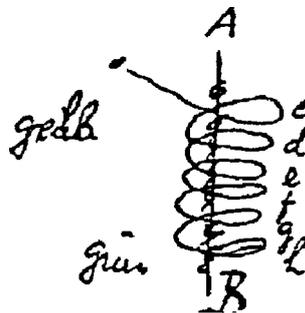
Konzent. r. B. r. F. = *Sicher* schreit ich die Lebensbahn

7 mal im Tag. -

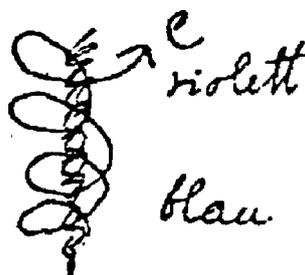
Man versucht aus rotem Lichte einen Strahl zu imaginieren, welcher über dem linken Auge in das Gehirn eindringt (bei a);



Dieser geht durch den Kopf durch bis zur rechten Seite des Rückgrates (bei b); dann geht er in Spiralen um das Rückgrat herum; (c, d, e, f, g, h);



Während er herumgeht läßt man ihn in die *gelbe* und dann in die grüne Farbe übergehen;



Dann führt man ihn wieder zurück in Spiralen um das Rückgrat herum, indem man ihn *blau* und dann *violett* werden läßt; als violetter Strahl komme er in einem Punkte c an ebensoviel links vom Rückgrat gelegen wie vorher b rechts; dann gehe er durch den Kopf, um als violetter Strahl (bei d) über dem rechten Auge auszutreten.

Diese Übung soll so langsam gemacht werden, daß sie 10-12 Minuten in Anspruch nimmt.

Bevor man die Übung vornimmt, meditiert man über den Gedanken: die Linie AB, welche gerade durch das Rückgrat läuft, stelle das unterbewußte Ich dar; nach der Übung meditiert man über den Gedanken, dieselbe Linie stelle das überbewußte Ich dar.

Man mache diese Übung Sonntag, Montag, Dienstag - dann die übrigen vier Tage der Woche die gewöhnlichen Übungen:——.

Zur Kommentierung.

Wenn man diese Übungen seiner Meditation einfügt, so setzt man sich rhythmisch mit gewissen Kräften im Makrokosmos in Kontakt. Es sind immer gleichzeitig auch alte Kräfte im Kosmos vorhanden, die einmal da waren, und welche einmal da sein werden, also gegenwärtig bloß im Keime vorhanden sind. Alle Kräfte sind auf einer gewissen Stufe so geordnet, daß sie spiralig in den Mikrokosmos (den Menschen) einlaufen.

In dem roten Teile des Strahles hat man die Saturnkräfte

In dem gelben Teile des Strahles hat man die Sonnenkräfte

In dem grünen Teile des Strahles hat man die Erdenkräfte

In dem blauen Teile des Strahles hat man die Jupiterkräfte

In dem violetten Teile des Strahles hat man die Vulkankräfte

(Es bleiben die Mondenkräfte und die Venuskräfte weg, weil sie eine Retardation der Entwicklung bewirken würden.)

Indem man sich diese Kräfte durch die beschriebene Meditation einverleibt, wird man nach und nach tatsächlich die Bewegungen der zweiblättrigen Lotusblume fühlen können und man wird sich im Besitze von Geisteshänden finden, welche geistige Wesenheiten berühren können.

——

1. Sich selbst sich so gegenüberstellen
daß man durch die Haarwirbelung
eine Linie zieht wie einen farblosen
Kraftstrahl, der in der Richtung
des Rückgrats nach abwärts geht; dabei den Gedanken
längs dieser Linie laufen lassen:

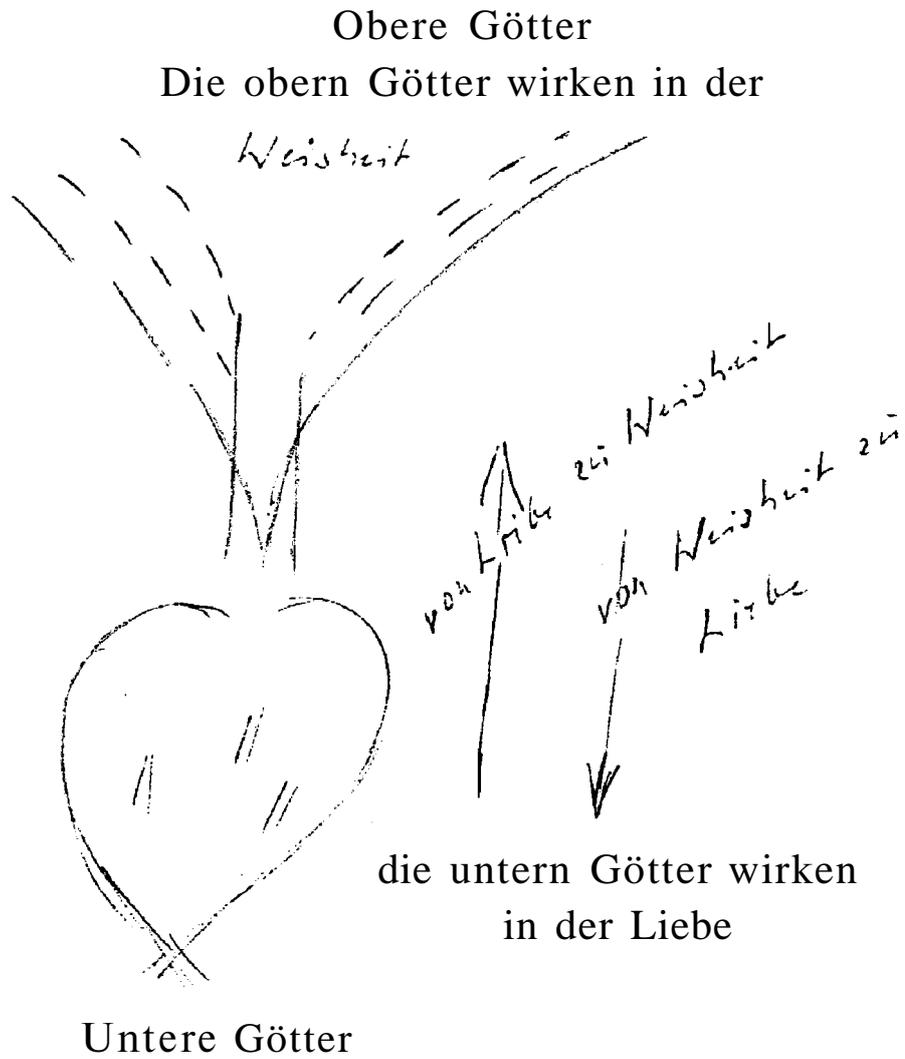
Daher dein Wesen

2. Sich selbst sich so gegenüberstellen
daß man durch A.B.M. eine
Linie zieht wie einen blauen
Lichtstrahl, der sich schlangenartig
um den erst imaginierten Kraft-
strahl windet; dabei den Gedanken
längs dieser Linie laufen lassen:

So mein Schauen

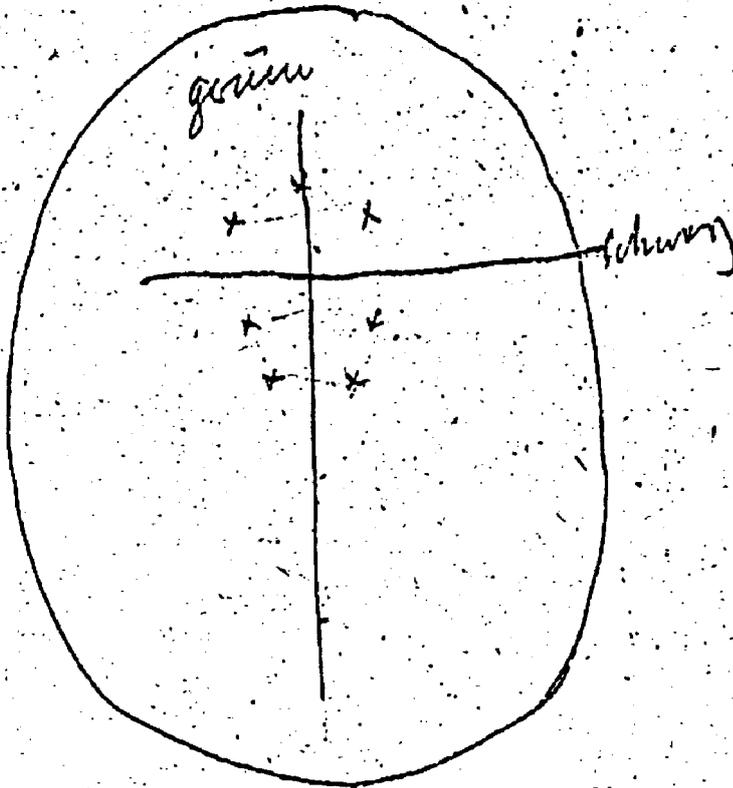
3. Sich selbst sich so gegenüberstellen
daß man durch K.K. eine
Linie zieht wie wenn ein
dumpfer Ton (o oder u) sich in
Schlangengewindung um den erst
imaginierten Kraftstrahl windet; dabei den Gedanken
längs dieser Linie laufen lassen:

Dadurch meine Kraft.

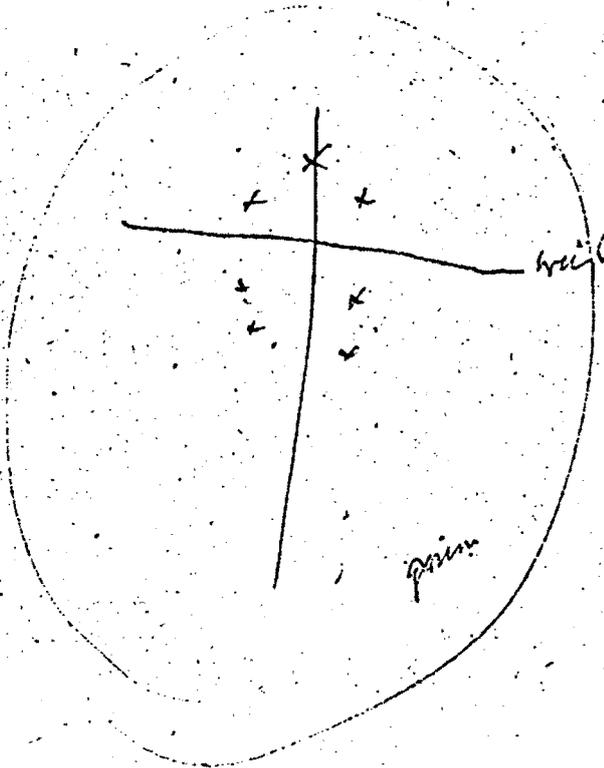


Liebe trag ich im Wesenskern

Hoffnung heg ich bei jeglichem Tun



In den reinen Stoffen des Lichtes }
 In der reinen Wärme des Stoffen } 10/11
 Erglänzt, erprobt die Gerechtigkeit



Es ergläuft, es ergläuft die Götterwelt }
 In der reinen Wärme der Kassen } 10.17.18
 In der reinen Stufen der Kassen }

I) Nach der Morgenmeditation und vor der Abendmeditation:

- 1) tief einatmend sagen *Jahve*;
- 2) Pause
- 3) atmend dasselbe Wort umgekehrt aussprechen.

Für diese 3 Momente ca. 2 Minuten verwenden.

2 bis 7 Mal wiederholen

II) Zu der Morgen- und Abendmeditation die innere Vertiefung in die «Sixtinische Madonna» dazu nehmen - sich vorstellen, daß sie sich allmählich verkleinert und in mein Herz einzieht, während aus der Hauptfigur und den Köpfchen im Hintergrund *Kraft* ausströmt.

Jahve einatmen, sich ganz erfüllen mit der
Kraft des Namens -

Dann Vorstellung, daß Lotusblumen Wirbel herauswächst

Also erblühe meines Leibes Sterngebilde

2. September 1922

Archiv-Nr. 7106

In die Sonne als Imagination blicken und denken,
die Sonne (Christus) sagt:

Im Urbeginne war das Wort
Das Wort wohne in *dir* (Herz). -

Siebenwöchige Übung^[*]

1. Ich verstehe die Welt.
2. Ich weiß was vor der Welt war.
3. Ich dringe in göttliches Sein - Liebe leuchtet.
4. Ich fasse göttliches Sein - Liebe begreift.
5. Göttliches Sein strömt in mich.
6. Liebe erfüllet mich ganz.

Jeder Satz ist eine Woche lang zu üben; in einer siebenten Woche alle sechs zusammen.

[* Die Übung wurde auf die Bitte um eine Übung zur Entwicklung der Lotosblumen gegeben.]

Innere Ruhe.

Die Laute üben

R S K G ch h f n l t d P B M

von außen nach innen, gegen das [Ohr], so daß die ersten Konsonanten in dieser Folge mehr mit dem äußeren, die letzten mit dem inneren Ohr gehört werden

I U O E A

Die Vokale in dieser Reihe müssen nur innerlich zum Tönen gebracht werden, so daß sie immer mehr Kräft[e] gewinnen und schaffend auch das physische Ohr erfüllen von innen nach außen

Christ spricht

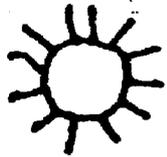
Rosenkreuz

Nacht

Stumm einatmen

Ich bin in Weltenweiten -	ausatmen
und weit ist das eigne Sein -	einatmen
Mein Auge ist der Himmelsraum -	ausatmen
Und der Lebensfäden (Nerven) Ende -	Atem anhalten
das sind die Sterne -	langsam einatmen
Die Sterne in meinem Weltenauge -	langsam ausatmen
und meine Pupille ist der Mond -	Atem halten
Ich sehe	langsam einatmen
ich sehe das Firmament -	
Und ein Punkt -	schnell ausatmen
ist das Firmament -	schnell einatmen
Das Firmament ist meine Seele -	Atem halten
meine Ich-tragende Seele -	ausatmen
	stumm einatmen
	stumm ausatmen.

Alle 3 Tage:



In die Strahlen der Sonne
Tönt mein Herz
mein



In dem Glanz des Mondes
spricht meine Seele
O s a l e m

JO (tönt in Ihrer
Rückgrat)

C - 3

Einige Blätter mit Notizen zu
«Lotusblumen - Chakras»
«Kundalini»

Zu diesen Inhalten siehe den Herausgeber-Kommentar
auf S. 523.

Die Wirkung alles Erdentreibens auf den Astralkörper:

Dieses Erdentreiben bedeutet die Bildung der Lotusblumen durch den Menschen *selbst*.

Vierblättrige	L. : äußeren Wissenschaften	: Rabe
Sechsblättrige	" : Psychologie	: Sinnlich- sittliche Wirkung der Farbe
Achtblättrige	: Geschichte	Okkultes Streiter
Zwölfblättrige	" : Religionsstudium	Löwe
Sechzehnblättrige	" : Theosophie	mit dem Namen der Rasse ^[*] Sonnenheld
Zweiblättrige	" : Theurgie	Vater

Der Lehrling ist der Embryo des Astralleibes und es trägt ihn aus die *Mutter Erde*.

Der Lehrling holt erkennend nach, was die Menschheit bisher gearbeitet hat.

Das Lernen bewirkt, daß die betreffende Lotusblume, die vorher bloß *sensitiv* war, *willensartig* wird.

z. B. Konzentration auf den Willen:

Ablenkung der Vorstellung, sodaß bei völligem Bewußtsein der Geist <i>ohne</i> Vorstellung in den Willen versenkt	} Samadhi
---	-----------

[L. = Lotosblumen]

[* = des Volkes, z. B.: «Perser»]

[Samadhi - Sanskrit für «Fest-zusammen-gefügt-Sein», Sammlung, Konzentration]

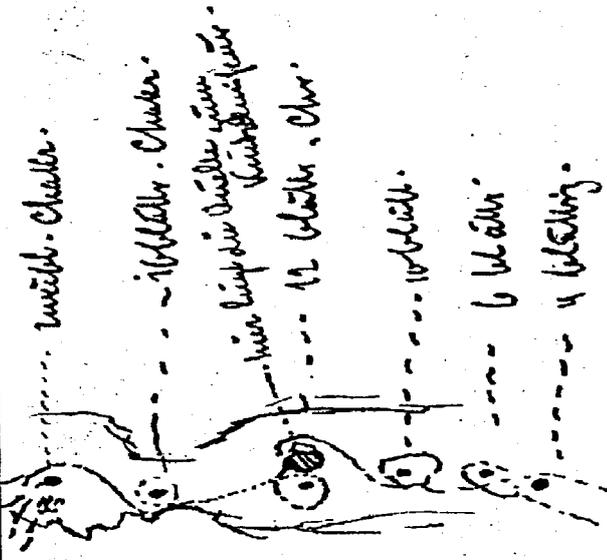
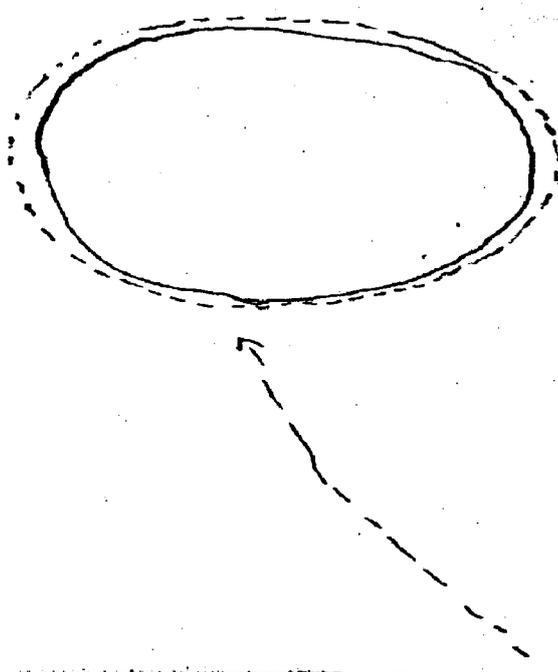
Wenn die Lotosblumen ausgebildet werden
ohne Weisheits Einschlag : ahrimanisch

Wenn die Beweglichkeit ausgebildet wird
ohne moralischen Einschlag : luziferisch

Luziferisch: die Lotosblumen funktionieren,
aber sie wenden sich nur
allem zu, was der Persönlichkeit
gemäß ist; sie wenden sich
nach dem eigenen
ahrimanischen Element.

Zwei Strömungen sind im Hundsluisfer

- 1) Eine die durch 4 - 6 - 10 bl. Klümpchen bis zum Herzorgan.
- 2) Vom Herzorgan aus zu 16. 16. 2 - 1. 6.



Dieses phys. Körper wird durch die Kräfte des
 Magnetkörpers aufgehoben; er bringt es bis
 zu Sonnenorganen. Die 6 - Körper - 16 von der
 Gegenstände durch das Sonnenlicht von außen.

Man muß im Astralkörper selbst eine
 zweite Kräfte untersuchen: - - -
 wie der andere Pol keine Magneten. #

Kein Mann ist der zweite Apollkörper weiblich;

kein Weib ist der zweite Apollkörper männlich.

D. h. der Apollkörper ist fernaphroditisch.

Das Kindaleitener ist nun die im zweiten
Apollkörper erregte Tätigkeit, die zumeist
Wärme und Licht ist.

So lange das Kindf. nicht erregt wird,

hört man zwischen dem Gegenständen
und denen der fernen Welt; wie in

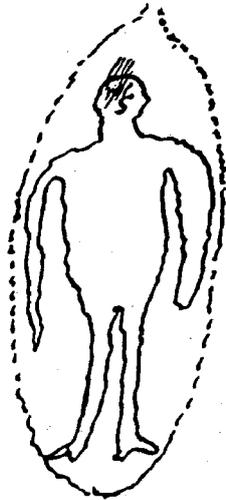
der Nacht zwischen dem physischen Gegenstände-

Ich das Kindf. die, so beleuchtet man

mit Licht die Gegenstände.

[Die Transkription findet man auf Seite 525]

X Chakras



Sehen: Das Licht affiziert den
Sehpurpur im Auge, dieser
chemische Reiz pflanzt sich ins
Gehirn fort ↓ Kundalini Feuer
Das astrale Centrum bewirkt, daß
Er (der Reiz) tritt in der Seele auf
als Farbe

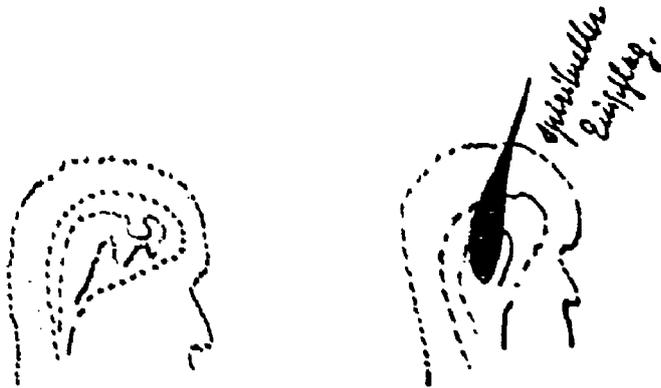
Blau

Wodurch die Anpassung bewirkt wird des astralen
Centrums an das physische
ist das
Kundalini Feuer.



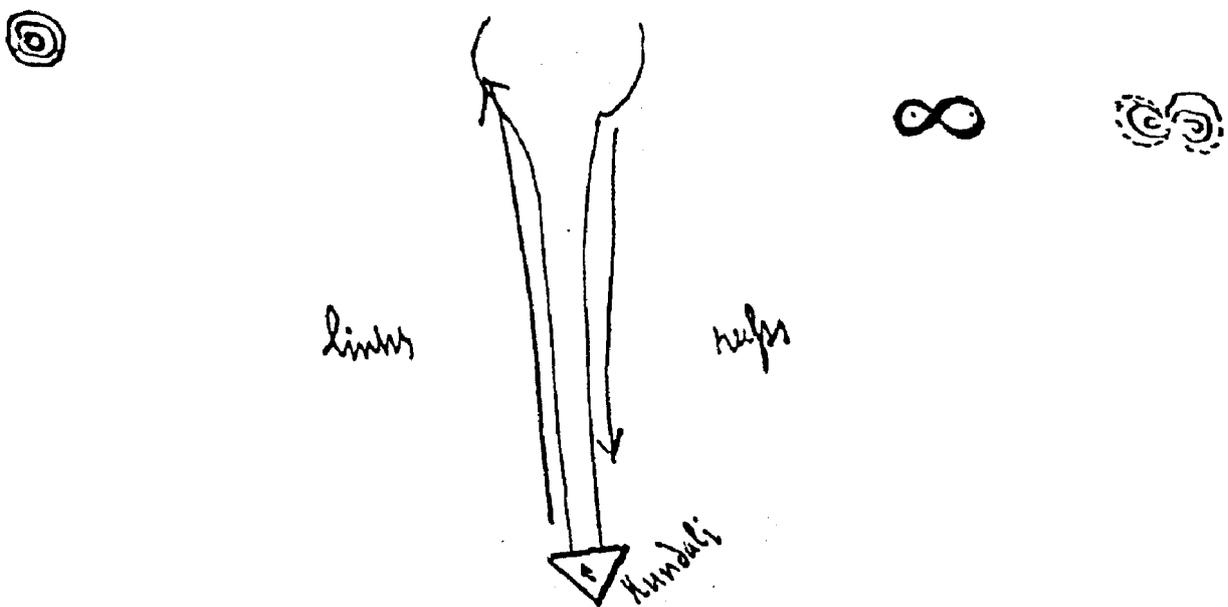
Kundalini Feuer

Transkription: Sehen: Das Licht affiziert / den Sehpurpur im Auge, dieser / chemische Reiz pflanzt sich ins / Gehirn fort / Kundalini Feuer / Das astrale Zentrum bewirkt, daß / Er (der Reiz) tritt in der Seele auf / als Farbe / Blau
Wodurch die Anpassung bewirkt wird des astralen / Zentrums an das physische / ist das / Kundalini Feuer.



Es wird herbeigeführt eine Art mentaler Hohlraum; der Hohlraum wird geschaffen durch den Meditationsinhalt. Wenn nun der Meditationsinhalt fallen gelassen wird, so kann für ihn ein Inhalt aus der spirituellen Sphäre hereindringen. Beibehaltung der Funktionen des Denkens ohne den Inhalt des Denkens.

Samadj.



Aktivität: Wille

Passivität: Denken

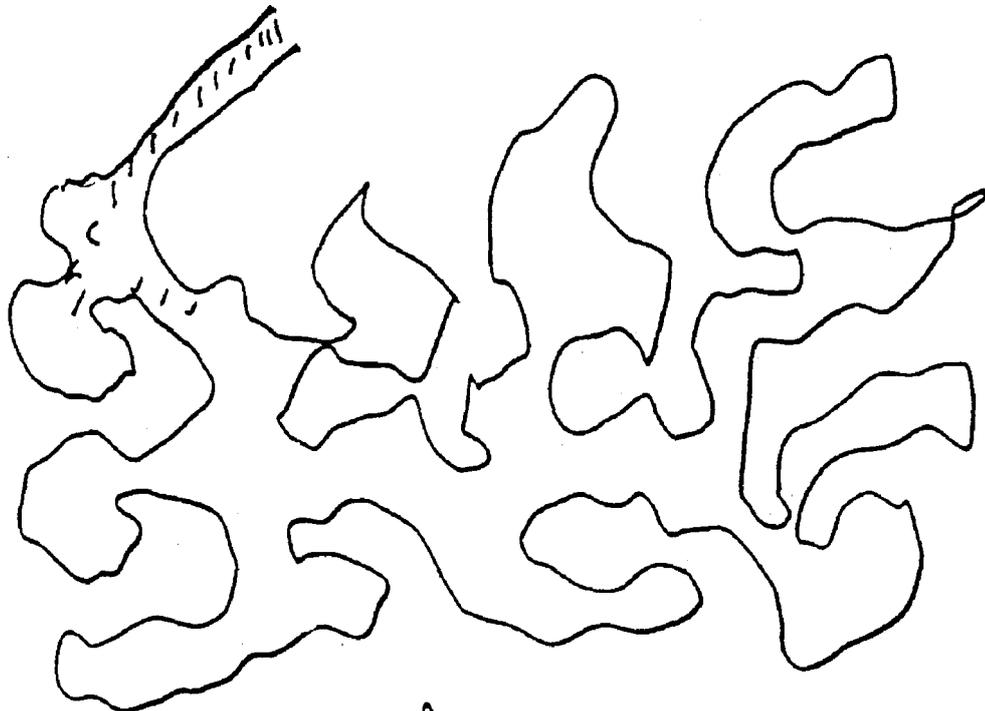
Das passive Denken ist *Beobachten*, d. h. Abbildung eines ihm fremden Inhaltes.

Der aktive Wille ist Tun, d. h. Verwirklichung eines eigenen Inhaltes.

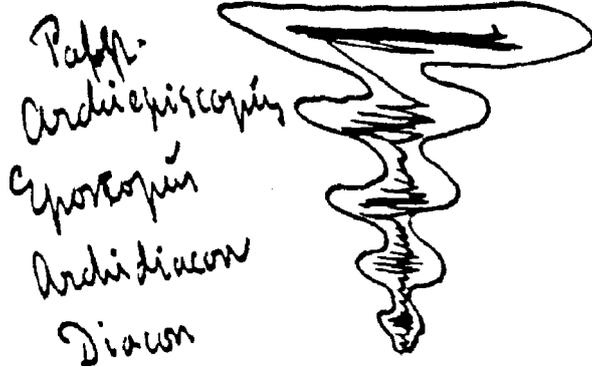
In dem Augenblicke der Erweckung von Kundali wird das
passive Denken ~ aktiv
und der aktive Wille ~ passiv

Den Augenblick der Erweckung kann man bezeichnen dadurch, daß das *Wesen* ein aktives, d. h. produktives Denken und einen passiven, d. h. empfangenden Willen erhält.

Man denke sich das Ergebnis des produktiven Denkens als eine Summe von Gedankenformen:



3. Logos.
2. Logos.



3. Logos - 2. Logos
Papst - Archiepiscopus - Episcopus - Archidiacon - Diacon

DRITTER TEIL

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN ÜBUNGEN

Zu den Hauptübungen gibt es nur sehr wenige schriftliche Erläuterungen von Rudolf Steiners Hand, da solche Erläuterungen immer wieder in Vorträgen und esoterischen Stunden gegeben wurden. Deren Kenntnis wurde bei den esoterischen Schülern vorausgesetzt. Deshalb sind hier zur Erläuterung der verschiedenen Angaben in den Übungen entsprechende Texte aus dem Gesamtwerk herangezogen worden. - Für die eingehenden Erläuterungen in den esoterischen Stunden siehe «Aus den Inhalten der esoterischen Stunden», GA 266 I—III.

*Vom Wert symbolischer Vorstellungen
auf dem Seelenübungsweg*

Aus Vortrag Bologna, 8. April 1911, GA 35

Als «Seelenübung» kann bezeichnet werden, was vorzunehmen ist. Der Anfang wird damit gemacht, daß Seeleninhalte, die für gewöhnlich nur in ihrem Wert als Abbilder eines äußeren Wirklichen nach bewertet werden, von einem anderen Gesichtspunkte aus genommen werden. In den Begriffen und Ideen, die sich der Mensch macht, will er zunächst etwas haben, was Abbild oder wenigstens Zeichen eines außerhalb der Begriffe oder Ideen Liegenden sein kann. Der Geistesforscher in dem hier gemeinten Sinne sucht nach Seeleninhalten, die ähnlich sind den Begriffen und Ideen des gewöhnlichen Lebens oder der wissenschaftlichen Forschung; allein er betrachtet diese zunächst nicht in bezug auf ihren Erkenntniswert für ein Objektives, sondern er läßt sie in der eigenen Seele als wirksame Kräfte leben. Er senkt sie gewissermaßen als geistige Keime in den Mutterboden des seelischen Lebens und wartet in einer vollkommenen Seelenruhe ihre Wirkung auf das Seelenleben ab. Er kann dann beobachten, wie bei *wiederholter* Anwendung einer solchen Übung in der Tat die Verfassung der Seele sich ändert. Es muß aber ausdrücklich betont werden, daß die Wiederholung dasjenige ist, worauf es ankommt. Denn es handelt sich nicht darum, daß durch den Inhalt von Begriffen im gewöhnlichen Sinne nach Art eines Erkenntnisprozesses sich etwas in der Seele abspielt, sondern es handelt sich um einen realen Prozeß im Seelenleben. In diesem Prozeß wirken Begriffe nicht als Erkenntniselemente, sondern als reale Kräfte; und ihre Wirkung beruht auf dem oft *wiederholten* Ergriffen-werden des Seelenlebens von denselben Kräften. Und vorzüglich beruht alles darauf, daß die Wirkung in der Seele, welche erzielt worden ist durch das Erlebnis mit einem Begriff, als solche immer wieder ergriffen wird von der gleichen Kraft. Daher wird am meisten erzielt durch über längere Zeiträume sich erstreckende Meditatio-

nen über denselben Inhalt, die in bestimmten Zeiträumen wiederholt werden. Die Länge einer solchen Meditation kommt dabei wenig in Betracht. Sie kann sehr kurz sein, wenn sie nur bei absoluter Seelenruhe und bei vollkommener Abgeschlossenheit der Seele von allen äußeren Wahrnehmungseindrücken und von aller gewöhnlichen Verstandestätigkeit verläuft. Auf Isolation des Seelenlebens mit dem angedeuteten Inhalte kommt es an. Das muß gesagt werden, weil klar sein soll, daß niemand durch Vornahme solcher Übungen in seinem gewöhnlichen Leben gestört zu sein braucht. Die Zeit, welche zu ihnen notwendig ist, hat jeder Mensch in der Regel zur Verfügung. Und die Änderung, welche durch sie im Seelenleben eintritt, bewirkt, wenn sie richtig vollzogen werden, nicht den geringsten Einfluß auf die Bewußtseinskonstitution, welche zum normalen Menschenleben erforderlich ist. (Daß bei der Art, wie der Mensch nun einmal ist, Übertreibungen und Sonderbarkeiten vorkommen, die nachteilig sind, kann an der Ansicht über das Wesen der Sache nichts ändern.)

Nun sind zu der geschilderten Verrichtung der Seele die meisten Begriffe des Lebens am wenigsten brauchbar. Alle Seeleninhalte, welche im ausgesprochenen Maße auf ein außer ihnen liegendes Objektives sich beziehen, sind für die charakterisierten Übungen von geringer Wirkung. Es kommen vielmehr besonders solche *Vorstellungen* in Betracht, *welche man als Sinnbilder, Symbole bezeichnen kann*. Am fruchtbarsten sind diejenigen, welche sich in lebendiger Art zusammenfassend auf einen mannigfaltigen Inhalt beziehen. Man nehme als ein erfahrungsgemäß gutes Beispiel das, was *Goethe* als seine Idee von der «Urpflanze» bezeichnet hat. Es darf darauf hingewiesen werden, wie er von dieser «Urpflanze» einmal in Anlehnung an ein Gespräch mit *Schiller* mit wenigen Strichen ein symbolisches Bild gezeichnet hat. Auch hat er gesagt, daß derjenige, welcher dieses Bild in seiner Seele lebendig macht, an ihm etwas habe, aus dem durch gesetzmäßige Modifikationen alle möglichen Formen ersonnen werden können, welche die *Möglichkeit des Daseins* in sich tragen. Man mag

zunächst über den objektiven Erkenntniswert einer solchen «symbolischen Urpflanze» denken, wie immer: wenn man sie in dem angedeuteten Sinne in der Seele leben läßt, wenn man ihre Wirkung auf das Seelenleben in Ruhe abwartet, dann tritt etwas von dem ein, was man veränderte Seelenverfassung nennen kann. Die Vorstellungen, welche von den Geistesforschern als in dieser Beziehung brauchbare Symbole genannt werden, mögen zuweilen recht sonderbar erscheinen. Das Sonderbare kann abgestreift werden, wenn man bedenkt, daß solche Vorstellungen nicht nach ihrem Wahrheitswert im gewöhnlichen Sinne genommen werden dürfen, sondern daraufhin angesehen werden sollen, wie sie als reale Kräfte im Seelenleben wirken. Der Geistesforscher legt eben nicht Wert darauf, was die zur Seelenübung verwendeten Bilder *bedeuten*, sondern was unter ihrem Einflusse in der Seele erlebt wird. Hier können naturgemäß nur einzelne wenige Beispiele wirksamer symbolischer Vorstellungen gegeben werden. Man denke sich die menschliche Wesenheit im Vorstellungsbilde so, daß die mit der tierischen Organisation verwandte niedrige Natur des Menschen im Verhältnis zu ihm als Geisteswesen durch sinnbildliches Zusammensein einer Tiergestalt mit daraufgesetzter höchstidealisierte Menschenform (etwa wie ein Kentaur) erscheint. Je bildhaft-lebensvoller, inhalts-gesättigter das Symbol erscheint, um so besser ist es. Dieses Symbol wirkt unter den angeführten Bedingungen so auf die Seele, daß diese nach Verlauf einer - allerdings längeren - Zeit die inneren Lebensvorgänge in sich gestärkt, beweglich, sich gegenseitig erhellend empfindet. Ein altes, gut brauchbares Symbol ist der sogenannte «Merkurstab», das heißt, die Vorstellung einer Geraden, um welche spiralg eine Kurve läuft. Man muß dann allerdings ein solches Gebilde als ein Kräftesystem sich verbildlichen, etwa so, daß längs der Geraden ein Kräftesystem läuft, dem gesetzmäßig ein anderes von entsprechend geringerer Geschwindigkeit in der Spirale entspricht. (Im Konkreten darf in Anlehnung daran vorgestellt werden das Wachstum des Pflanzenstengels und dazu gehörige Sich-

Ansetzen der Blätter längs desselben; oder auch das Bild des Elektromagneten. Im weiteren ergibt sich auf solche Art auch das Bild der menschlichen Entwicklung, die im Leben sich steigernden Fähigkeiten symbolisiert durch die Gerade; die Mannigfaltigkeit der Eindrücke entsprechend dem Lauf der Spirale und so weiter.) - Besonders bedeutungsvoll können mathematische Gebilde werden, insofern in ihnen Sinnbilder von Weltvorgängen gesehen werden. Ein gutes Beispiel ist die sogenannte «Cassinische Kurve» mit ihren drei Gestalten, der ellipsenähnlichen Form, der Lemniskate und der aus zwei zusammengehörigen Ästen bestehenden Form. Es kommt in einem solchen Falle darauf an, die Vorstellung so zu erleben, daß dem Übergang der einen Kurvenform in die andere entsprechend mathematischer Gesetzmäßigkeit gewisse Empfindungen in der Seele entsprechen.

Zu diesen Übungen kommen dann andere. Sie bestehen auch in Symbolen, jedoch solchen, welche in Worten ausdrückbaren Vorstellungen entsprechen. Man denke sich die Weisheit, welche in der Ordnung der Welterscheinungen lebend und webend vorgestellt wird, durch das Licht symbolisiert. Weisheit, die in opfervoller Liebe sich darlebt, denke man von Wärme versinnlicht, die in Gegenwart des Lichtes entsteht. Aus solchen Vorstellungen denke man sich Sätze geprägt, die *also nur sinnbildlichen Charakter haben*. Solchen Sätzen kann sich das Seelenleben in Meditation hingeben. Der Erfolg hängt im wesentlichen von dem Grade ab, welchen der Mensch in bezug auf Seelenruhe und Isolierung des Seelenlebens innerhalb der Symbole erreicht. Tritt der Erfolg ein, so besteht er darin, daß sich die Seele wie herausgehoben fühlt aus der körperlichen Organisation. Es tritt für sie etwas ein wie eine Änderung ihrer Seinsempfindung. Läßt man gelten, daß der Mensch sich im normalen Leben so fühlt, daß sein bewußtes Leben sich wie von einer Einheit ausgehend spezifiziert nach den Vorstellungen, die von den Wahrnehmungen der einzelnen Sinne herrühren, so fühlt sich die Seele infolge der Übungen durchsetzt von einem Erleben ihrer selbst, dessen Teile weniger schroffe

Übergänge zeigen, wie zum Beispiel Farben- und Tonvorstellungen innerhalb des gewöhnlichen Bewußtseinshorizontes. Die Seele hat das Erlebnis, daß sie sich in ein Gebiet inneren Seins zurückziehen kann, das sie dem Erfolge der Übungen verdankt und das ein Leeres, ein Unwahrnehmbares war vor der Vornahme der Übungen.

Bevor ein solches inneres Erlebnis erreicht wird, finden mannigfaltige Übergänge in der Seelenverfassung statt. Einer derselben gibt sich kund in einem aufmerksamen - durch Übung zu erlangenden - Verfolgen des Augenblickes, in dem der Mensch aus dem Schafe erwacht. Er kann da deutlich fühlen, wie von einem ihm vorher unbekanntem Etwas Kräfte gesetzmäßig in das Gefüge der Körperorganisation eingreifen. Er fühlt, wie in einer Erinnerungsvorstellung, einen *Nachklang* von Wirkungen, die von diesem Etwas während des Schlafes auf die körperliche Organisation ausgegangen sind. Und hat der Mensch sich dann noch dazu die Fähigkeit angeeignet, das charakterisierte Etwas innerhalb seiner Körperorganisation zu erleben, so wird ihm der Unterschied klar in dem Verhältnis dieses Etwas zu dem Körper während des Wachens und des Schlafens. Er kann dann gar nicht anders, als sagen, daß dieses Etwas während des Wachens in dem Körper, während des Schlafens aber *außerhalb* des Körpers ist. Man muß nur mit diesem «innerhalb» und «außerhalb» nicht gewöhnliche räumliche Vorstellungen verbinden, sondern durch sie bezeichnen die spezifischen Erlebnisse, welche eine durch die charakterisierten Übungen gegangene Seele hat.

Die Übungen sind intimer seelischer Art. Sie gestalten sich für jeden Menschen in individueller Form. Ist einmal ein Anfang mit ihnen gemacht, so ergibt sich das Individuelle aus einer gewissen, aus dem Verlaufe zu machenden Seelenpraxis. Was sich aber mit zwingender Notwendigkeit herausstellt, ist das positive Bewußtsein von einem Leben in einer Realität, die gegenüber der äußeren Körperorganisation selbständig und von übersinnlicher Art ist. Der Einfachheit wegen sei ein Mensch, der die charakterisierten

Seelenerlebnisse sucht, ein «Geistesforscher» genannt. Für einen solchen Geistesforscher liegt das bestimmte, genauer Selbstkontrolle unterstellte Bewußtsein vor, daß der sinnlich wahrnehmbaren Körperorganisation eine übersinnliche zum Grunde liegt, und daß es möglich ist, sich selbst innerhalb derselben so zu erleben, wie das normale Bewußtsein sich erlebt innerhalb der physischen Körperorganisation. (Es ist hier nur möglich, die gemeinten Übungen *im Prinzip* anzudeuten. Eine ausführliche Darstellung findet man in meinem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?».)

Zur Rosenkreuz-Meditation

Wenn der Mensch zu höherer Erkenntnis gelangen will, dann muß er etwas tun, um sich zunächst höhere Organe zu schaffen. [...] Das geschieht auf die Weise, daß er zum Beispiel lernt, solche inneren Erlebnisse durchzumachen, die nicht zu den gewöhnlichen Bewußtseinserlebnissen gehören. Und ein solches inneres Erlebnis, das ja eine Art typischen Erlebnisses ist, finden Sie beschrieben in meiner «Geheimwissenschaft», in dem Aufbau der Vorstellung des Rosenkreuzes. [...] Es gibt viele Symbole, aber das Rosenkreuz ist das wichtigste, weil es ein Sinnbild ist für die menschliche Entwicklung selber. (Wien, 28. März 1910, GA 119)

*

Vielen Übungen ist die Rosenkreuz-Meditation eingliedert, zumeist gekennzeichnet durch das Zeichen \oplus . Seit dem Erscheinen der Schrift «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (1910) wurde in den Übungen verwiesen auf die dort gegebene Beschreibung, wie die Meditation zum inneren Erlebnis gebracht werden kann.

I

Die Rosenkreuz-Meditation aus «Geheimwissenschaft», GA 13

Es soll nur ein Beispiel der inneren Versenkung mit einer sinnbildlichen Vorstellung veranschaulicht werden. Zunächst muß eine solche Vorstellung erst in der Seele aufgebaut werden. Das kann in folgender Art geschehen: Man stelle sich eine Pflanze vor, wie sie im Boden wurzelt, wie sie Blatt nach Blatt treibt, wie sie sich zur Blüte entfaltet. Und nun denke man sich neben diese Pflanze einen Menschen hingestellt. Man mache den Gedanken in seiner Seele lebendig, wie der Mensch Eigenschaften und Fähigkeiten hat, welche denen der Pflanze gegenüber vollkommener genannt werden können. Man bedenke, wie er sich seinen Gefühlen und seinem Willen gemäß da und dorthin begeben kann, während die Pflanze an den Boden gefesselt ist. Nun aber sage man sich auch: ja, gewiß ist der Mensch vollkommener als die Pflanze; aber mir treten dafür auch an ihm Eigenschaften entgegen, welche ich an der Pflanze nicht wahrnehme und durch deren Nichtvorhandensein sie mir in gewisser Hinsicht vollkommener

als der Mensch erscheinen kann. Der Mensch ist erfüllt von Begierden und Leidenschaften; diesen folgt er bei seinem Verhalten. Ich kann bei ihm von Verirrungen durch seine Triebe und Leidenschaften sprechen. Bei der Pflanze sehe ich, wie sie den reinen Gesetzen des Wachstums folgt von Blatt zu Blatt, wie sie die Blüte leidenschaftslos dem keuschen Sonnenstrahl öffnet. Ich kann mir sagen: der Mensch hat eine gewisse Vollkommenheit vor der Pflanze voraus; aber er hat diese Vollkommenheit dadurch erkaufte, daß er zu den mir rein erscheinenden Kräften der Pflanze in seinem Wesen hat hinzutreten lassen Triebe, Begierden und Leidenschaften. Ich stelle mir nun vor, daß der grüne Farbensaft durch die Pflanze fließt und daß dieser der Ausdruck ist für die reinen leidenschaftslosen Wachstumsgesetze. Und dann stelle ich mir vor, wie das rote Blut durch die Adern des Menschen fließt und wie dieses der Ausdruck ist für die Triebe, Begierden und Leidenschaften. Das alles lasse ich als einen lebhaften Gedanken in meiner Seele erstehen. Dann stelle ich mir weiter vor, wie der Mensch entwicklungsfähig ist; wie er seine Triebe und Leidenschaften durch seine höheren Seelenfähigkeiten läutern und reinigen kann. Ich denke mir, wie dadurch ein Niederes in diesen Trieben und Leidenschaften vernichtet wird und diese auf einer höheren Stufe wiedergeboren werden. Dann wird das Blut vorgestellt werden dürfen als der Ausdruck der gereinigten und geläuterten Triebe und Leidenschaften. Ich blicke nun z. B. im Geiste auf die Rose und sage mir: in dem roten Rosensaft sehe ich die Farbe des grünen Pflanzensaftes umgewandelt in das Rot; und die rote Rose folgt wie das grüne Blatt den reinen, leidenschaftslosen Gesetzen des Wachstums. Das Rot der Rose möge mir nun werden das Sinnbild eines solchen Blutes, das der Ausdruck ist von geläuterten Trieben und Leidenschaften, welche das Niedere abgestreift haben und in ihrer Reinheit gleichen den Kräften, welche in der roten Rose wirken. Ich versuche nun, solche Gedanken nicht nur in meinem Verstande zu verarbeiten, sondern in meiner Empfindung lebendig werden zu lassen. Ich kann eine beseligen-

de Empfindung haben, wenn ich die Reinheit und Leidenschaftslosigkeit der wachsenden Pflanze mir vorstelle; ich kann das Gefühl in mir erzeugen, wie gewisse höhere Vollkommenheiten erkaufte werden müssen durch die Erwerbung der Triebe und Begierden. Das kann die Beseligung, die ich vorher empfunden habe, in ein ernstes Gefühl verwandeln; und dann kann ein Gefühl eines befreienden Glückes in mir sich regen, wenn ich mich hingebend dem Gedanken an das rote Blut, das Träger werden kann von innerlich reinen Erlebnissen wie der rote Saft der Rose. Es kommt darauf an, daß man nicht gefühllos sich den Gedanken gegenüberstelle, welche zum Aufbau einer sinnbildlichen Vorstellung dienen. Nachdem man sich in solchen Gedanken und Gefühlen ergegangen hat, verwandle man sich dieselben in folgende sinnbildliche Vorstellung. Man stelle sich ein schwarzes Kreuz vor. Dieses sei *Sinnbild* für das vernichtete Niedere der Triebe und Leidenschaften; und da, wo sich die Balken des Kreuzes schneiden, denke man sich sieben rote, strahlende Rosen im Kreise angeordnet. Diese Rosen seien das *Sinnbild* für ein Blut, das Ausdruck ist für geläuterte, gereinigte Leidenschaften und Triebe* Eine solche sinnbildliche Vorstellung soll es nun sein, die man sich in der Art vor die Seele ruft, wie es oben an einer Erinnerungsvorstellung veranschaulicht ist. Eine solche Vorstellung hat eine seelenweckende Kraft, wenn man sich in innerlicher Versenkung ihr hingibt. Jede andere Vorstellung muß man versuchen während der Versenkung auszuschließen. Lediglich das charakterisierte Sinnbild soll im Geiste vor der Seele schweben, so lebhaft als dies

* Es kommt nicht darauf an, inwiefern diese oder jene naturwissenschaftliche Vorstellung die obigen Gedanken berechtigt findet oder nicht. Denn es handelt sich um die Entwicklung solcher Gedanken an Pflanze und Mensch, welche, ohne alle Theorie, durch eine einfache, unmittelbare Anschauung gewonnen werden können. Solche Gedanken haben ja doch auch ihre Bedeutung neben den in anderer Beziehung nicht minder bedeutsamen theoretischen Vorstellungen über die Dinge der Außenwelt. Und hier sind die Gedanken nicht dazu da, um einen Tatbestand wissenschaftlich darzustellen, sondern um ein *Sinnbild* aufzubauen, das sich als seelisch wirksam erweist, gleichgültig, welche Einwände dieser oder jener Persönlichkeit einfallen bei dem Aufbau dieses Sinnbildes.

möglich ist. - Es ist nicht bedeutungslos, daß dieses Sinnbild nicht einfach als eine weckende Vorstellung hier angeführt worden ist, sondern daß es erst durch gewisse Vorstellungen über Pflanze und Mensch aufgebaut worden ist. Denn es hängt die Wirkung eines solchen Sinnbildes davon ab, daß man es sich in der geschilderten Art zusammengestellt hat, bevor man es zur inneren Versenkung verwendet. Stellt man es sich vor, ohne einen solchen Aufbau erst in der eigenen Seele durchgemacht zu haben, so bleibt es kalt und viel unwirksamer, als wenn es durch die Vorbereitung seine seelenbeleuchtende Kraft erhalten hat. Während der Versenkung soll man jedoch sich alle die vorbereitenden Gedanken nicht in die Seele rufen, sondern lediglich das Bild lebhaft vor sich im Geiste schweben haben und dabei *jene Empfindung* mitschwingen lassen, die sich als Ergebnis durch die vorbereitenden Gedanken eingestellt hat. So wird das Sinnbild zum Zeichen neben dem Empfindungserlebnis. Und in dem Verweilen der Seele in diesem Erlebnis liegt das Wirksame. Je länger man verweilen kann, ohne daß eine störende andere Vorstellung sich einmischt, desto wirksamer ist der ganze Vorgang. Jedoch ist es gut, wenn man sich außer der Zeit, welche man der eigentlichen Versenkung widmet, öfters durch Gedanken und Gefühle der oben geschilderten Art den Aufbau des Bildes wiederholt, damit die Empfindung nicht verblasse. Je mehr Geduld man zu einer solchen Erneuerung hat, desto bedeutsamer ist das Bild für die Seele. (In den Auseinandersetzungen meines Buches: «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» sind noch andere Beispiele von Mitteln zur inneren Versenkung angegeben. Besonders wirksam sind die dasselbst charakterisierten Meditationen über das Werden und Vergehen einer Pflanze, über die in einem Pflanzen-Samenkorn schlummernden Werdekräfte, über die Formen von Kristallen usw. Hier in diesem Buche sollte an einem Beispiele das Wesen der Meditation gezeigt werden.)

Ein solches Sinnbild, wie es hier geschildert ist, bildet kein äußeres Ding oder Wesen, das durch die Natur hervorgebracht

wird, ab. Aber eben gerade dadurch hat es seine weckende Kraft für gewisse rein seelische Fähigkeiten. Es könnte allerdings jemand einen Einwand erheben. Er könnte sagen: Gewiß, das «Ganze», als Sinnbild, ist nicht durch die Natur vorhanden; aber alle Einzelheiten sind doch aus dieser Natur entlehnt: die schwarze Farbe, die Rosen usw. Das alles werde doch durch die Sinne wahrgenommen. Wer durch solchen Einwand gestört wird, der sollte bedenken, daß nicht die Abbildungen der Sinneswahrnehmungen dasjenige sind, was zur Weckung der höheren Seelenfähigkeiten führt, sondern daß diese Wirkung lediglich durch die *Art der Zusammenfügung* dieser Einzelheiten hervorgerufen wird. Und diese Zusammenfügung bildet nicht etwas ab, was in der Sinneswelt vorhanden ist.

An einem Sinnbild - als Beispiel - sollte der Vorgang der wirksamen Versenkung der Seele veranschaulicht werden. In der Geistesschulung können die mannigfaltigsten Bilder dieser Art verwendet und diese *in* der verschiedensten Art aufgebaut werden. Es können auch gewisse Sätze, Formeln, einzelne Worte gegeben werden, in welche man sich zu versenken hat. In jedem Falle werden diese Mittel der inneren Versenkung das Ziel haben, die Seele loszureißen von der Sinneswahrnehmung und sie zu einer solchen Tätigkeit anzuregen, bei welcher der Eindruck auf die physischen Sinne bedeutungslos ist und die Entfaltung innerer schlummernder Seelenfähigkeiten das Wesentliche wird. Es kann sich auch um Versenkungen bloß in Gefühle, Empfindungen usw. handeln. Solches erweist sich besonders wirksam.

II

Zur Verwandlung der Farben des Kreuzes von Schwarz
in Weiß und der Rosen von Rot in Grün
Aus «Zum Rosenkreuzerspruch», GA 265

Es stellt sich die Entwicklung des Menschen in demjenigen Symbolum dar, welches gehört zu dem tief bedeutsamen Rosenkreuzerspruch^[*] in dem schwarzen Kreuz mit den roten Rosen. Es empfindet der Mensch dieses Symbolum als etwas Lebendiges, in welchem leben und weben die geistigen Kräfte, die ihn aufgebaut haben so, wie er aus der Gottheit herausgeboren ist. Dann aber weiß er, daß weitere Entwicklung seiner Seele möglich ist durch Anstrengung seiner eigenen Kräfte. Er weiß, daß nicht nur sein Blut rein werden soll wie der rote Pflanzensaft der Rosen, daß auch das schwarze Kreuz sich umwandeln muß, indem er seine Hüllennatur läutert und über das bloß Persönliche hinauswächst, wenn er sich hingibt an etwas unendlich Größeres. Dann stirbt er in dem Christus, und vor seiner Seele verwandelt sich das dunkle, schwarze Kreuz in ein leuchtendes, strahlendes Kreuz. Die roten Rosen erweitern sich zu einem unendlichen Kreise, wenn die Seele sich immer mehr in den Makrokosmos einlebt, bis sie sich selber als dieser Kreis empfindet. Im allumfassenden Makrokosmos erlebt sich dann der Mensch in einem neuen Dasein.

Dann, auf geheimnisvolle Weise, verwandeln sich die Farben des Symbolums, die Rosen zeigen sich grün, das Kreuz weiß. Ahnen kann die Seele nur die volle Bedeutung, indem sie empfindet die Kraft, welche ihr entgegenströmt. Wie aus höheren Geistesphären ihr entgegenstrahlend schaut und erkennt die Seele dieses heilige Symbol. Streng und kraftvoll zeigt es sich als eine Aufforderung zur stetigen Arbeit, damit einmal erreicht werde das große Ideal, welches ein jeder einzelne Mensch verwirklichen kann, wenn er wiedergeboren wird in dem heiligen Geist.

[* Gemeint sind die Worte: «Ex deo nascimur - In Christo morimur - Per spiritum sanctum reviviscimus»]

Zu dem Spruch
«*Strahlender als die Sonne ...*»

Autoreferat der esoterischen Stunde, Berlin, 24. Oktober 1905, GA 266/1

Der Spruch: Strahlender als die Sonne
 Reiner als der Schnee
 Feiner als der Äther
 Ist das Selbst,
 Der Geist in meinem Herzen
 Dies Selbst bin Ich,
 Ich bin dies Selbst

erhebt uns jeden Morgen zu unserem höheren Selbst. Solche Sprüche sind nicht durch die Willkür einer Persönlichkeit ersonnen, sondern sie sind herausgeholt aus der geistigen Welt. Viel mehr ist deshalb in ihnen enthalten, als man gewöhnlich glaubt. Und man denkt dann richtig über sie, wenn man voraussetzt, daß man ihren Inhalt nie ganz ergründen kann, sondern immer mehr in ihnen finden kann, je mehr man sich in sie vertieft. Von der Esoterischen Schule können daher immer nur einzelne Hinweise gegeben werden, wie man den Inhalt sucht. Einige solche Hinweise werden im Folgenden gegeben.

Strahlender als die Sonne

Der Mensch sieht die Gegenstände um sich herum nur, wenn diese von der Sonne beschienen werden. Was sie sichtbar macht, sind die von ihnen in das Auge des Beschauers zurückgeworfenen Sonnenstrahlen. Wäre kein Licht, so wären die Dinge nicht sichtbar. Aber durch dieses äußere Licht werden nur die Gegenstände der physischen Welt sichtbar. Ein Licht, das «strahlender ist als die Sonne», muß dem Menschen leuchten, wenn er die seelischen und die geistigen Wesen und Dinge sehen soll. Dieses Licht geht von keiner äußeren Sonne aus. Es geht aus von der Lichtquelle, die wir in uns selbst entzünden, wenn wir in unserem Innern das

höhere, ewige Selbst aufsuchen. Dieses höhere Selbst ist andern Ursprungs als das niedere Selbst. Das letztere empfindet die alltägliche Umgebung. Aber, was in dieser alltäglichen Umgebung lebt, ist einmal entstanden und wird vergehen. Was wir daran empfinden, hat so selbst nur einen vergänglichen Wert. Und aus solchen Empfindungen und den Gedanken darüber ist auch unser vergängliches Selbst aufgebaut. Alle Dinge, welche durch die Sonne sichtbar werden, sie sind einmal nicht gewesen und sie werden einmal nicht mehr sein. Und auch die Sonne ist einmal entstanden und wird dereinst vergehen. Aber die Seele ist gerade dazu da, in den Dingen das Ewige zu erkennen. Wenn einstmals die ganze Erde nicht mehr sein wird, dann werden noch die Seelen sein, die sie bewohnt haben. Und was diese Seelen auf der Erde erlebt haben, das werden sie als eine Erinnerung anderswohin tragen. Es ist, wie wenn mir ein Mensch Gutes getan hat. Die Tat vergeht. Aber was er in meine Seele dadurch verpflanzt hat, das bleibt. Und das Band von Liebe, das dadurch mich mit ihm verbunden hat, das vergeht nicht. Was man erlebt, ist immer der Ursprung von etwas Bleibendem in uns. Wir selbst holen so aus den Dingen das Bleibende heraus und tragen es in die Ewigkeit hinüber. Und wenn die Menschen dereinst auf einen ganz anderen Schauplatz verpflanzt werden, dann werden sie das mitbringen, was sie hier gesammelt haben. Und ihre Taten in der neuen Welt werden aus der Erinnerung an die alte gewoben sein. Denn kein Same ist, der nicht Frucht erzeugt. Sind wir mit einem Menschen in Liebe verbunden, so ist diese Liebe ein Same, und die Frucht erleben wir in aller Zukunft, indem wir mit einem solchen Menschen zusammengehören in aller Zukunft. So lebt etwas in uns, was mit der göttlichen Kraft verwoben ist, die alle Dinge zum ewigen Weltgewebe verbindet. Dieses «Etwas» ist unser höheres Selbst. Und *dieses* ist «strahlender als die Sonne». Das Licht der Sonne beleuchtet nur einen Menschen von außen. Meine Seelensonne beleuchtet ihn von innen. Deshalb ist sie strahlender als die Sonne.

Reiner als der Schnee

In sich ist jedes Ding rein. Verunreinigt kann es nur werden, wenn es sich mit anderem verbindet, was nicht so mit ihm verbunden sein sollte. Das Wasser für sich ist rein. Aber auch das, was als der Schmutz im Wasser enthalten ist, wäre rein, wenn es in sich wäre, wenn es sich nicht unrechtmäßigerweise mit dem Wasser verbunden hätte. Kohle für sich ist rein. Zum Schmutze wird sie nur, wenn sie sich mit dem Wasser unrichtig verbindet. Wenn nun das Wasser seine eigene Form im Schneekristall annimmt, dann sondert sie aus alles, was sich unrechtmäßig mit ihm verbunden hat. So wird die Menschenseele rein, wenn sie alles aussondert, was zu Unrecht mit ihr verbunden ist. Und zu ihr gehört das Göttliche, das Unvergängliche. Jedes Ideal, jeder Gedanke an etwas Großes und Schönes gehört zur inneren Form der Seele. Und wenn sie sich auf solche Ideale, auf solche Gedanken besinnt, dann reinigt sie sich, wie sich das Wasser reinigt, wenn es Schneekristall wird. Und weil das Geistige reiner als aller Stoff ist, so ist das «höhere Selbst», das heißt die Seele, die im Hohen lebt, «reiner als der Schnee».

Feiner als der Äther

Der Äther ist der feinste Stoff. Aber *aller* Stoff ist noch dicht im Verhältnis zum Seelischen. Nicht das *Dichte* ist das Bleibende, sondern das «Feine». Der Stein, an den man denkt als Stoff, vergeht als Stoff. Aber der *Gedanke* an den Stein, der in der Seele lebt, bleibt. Gott hat diesen Gedanken gedacht. Und er hat daraus den dichten Stein gemacht. Wie das Eis nur verdichtetes Wasser ist, so ist der Stein nur ein verdichteter Gedanke Gottes. Alle Dinge sind solche verdichtete Gedanken Gottes. «Das höhere Selbst» aber löst alle Dinge auf, und in ihm leben dann die Gottesgedanken. Und wenn von solchen Gottesgedanken das Selbst gewoben ist, dann ist es «feiner als der Äther».

Der Geist in meinem Herzen

Erst dann hat der Mensch ein Ding begriffen, wenn er es mit dem Herzen erfaßt hat. Verstand und Vernunft sind bloß Vermittler für die Auffassung des Herzens. Durch Verstand und Vernunft dringt man zu den Gottesgedanken. Aber wenn man so den Gedanken hat, dann muß man ihn *lieben* lernen. Der Mensch lernt nach und nach alle Dinge lieben. Das will nicht sagen, daß er urteilslos sein Herz an alles hängen soll, was ihm begegnet. Denn unsere Erfahrung ist zunächst eine trügerische. Aber wenn man sich bemüht, ein Wesen oder Ding auf seinen göttlichen Grund hin zu erforschen, dann beginnt man es auch zu lieben. Wenn ich einen verworfenen Menschen vor mir habe, so soll ich nicht etwa seine Verworfenheit lieben. Dadurch würde ich nur im Irrtum sein, und ihm würde ich nicht helfen. Wenn ich aber darüber nachdenke, wie dieser Mensch zu seiner Verworfenheit gekommen ist, und wenn ich ihm beistehe, die Verworfenheit abzulegen, dann helfe ich ihm, und ich selbst ringe mich zur Wahrheit durch. Ich muß überall suchen, *wie* ich lieben kann. Gott ist in allen Dingen, aber dieses Göttliche in einem Dinge muß ich erst suchen. Nicht die Außenseite eines Wesens oder Dinges soll ich ohne weiteres lieben, denn diese ist trügerisch, und da könnte ich leicht den Irrtum lieben. Aber *hinter* aller Illusion liegt die Wahrheit, und die kann man immer lieben. Und sucht das Herz die Liebe der Wahrheit in allen Wesen, dann lebt der «Geist im Herzen». Solche Liebe ist das Kleid, das die Seele immer tragen soll. Dann webt sie selbst das Göttliche in die Dinge hinein.

*Zu einzelnen Mediatationssätzen
aus «Licht auf den Weg» von Mabel Collins*

I

Zu den vier ersten Sätzen

Aus Beilage zum Brief vom 28. Dezember 1903 an M. Scholl

GA 264, 2. Aufl. 1996, Anhang

Die vier ersten Lehren sind solche, die die Eingangspforte zur Esoterik eröffnen, wenn sie verstanden werden. - Was bringt der Mensch den Gegenständen seines Erkennens entgegen? Wer immer sich prüft, wird finden, daß Freude und Schmerz *seine* Antwort auf die Eindrücke der sinnlichen und übersinnlichen Welt sind. Man gibt sich so leicht dem Glauben hin, daß man Lust und Unlust abgelegt habe. Man muß aber in die verborgensten Winkel seiner Seele hinuntersteigen und *seine Lust, seine Unlust* heraufholen; denn nur, wenn alle solche Lust und alle solche Unlust verzehrt wird von der Seligkeit des höheren Selbst, dann ist Erkenntnis möglich. Man denkt: man werde dadurch ein kalter und nüchternder Mensch. Das ist nicht der Fall. Ein Stück Gold bleibt dasselbe Stück Gold - nach Gewicht und Farbe -, auch wenn es zum Schmuckgegenstand umgeformt wird. So bleibt Kama^[*] das, was es ist - nach Inhalt und Intensität -, auch wenn es spirituell geformt wird. Die Kama-Kraft soll nicht ausgerottet werden, sondern in den Inhalt des *göttlichen Feuers* einverleibt werden. So soll des Auges Zartsinn nicht in Tränen sich entladen, sondern die empfangenen Eindrücke vergolden. Löse jede Träne auf und verleihe den perlenden Glanz, den sie hat, dem Strahl, der in das Auge dringt. Verschwendete Kraft ist *deine* Lust und *dein* Schmerz; verschwendet für die Erkenntnis. Denn die Kraft, die in diese Lust und diesen Schmerz ausfließt, soll einströmen in den Gegenstand der Erkenntnis.

[* Theosophische Bezeichnung für Astralleib.]

«Bevor das Auge sehen kann, muß es der Tränen sich entwöhnen.»

Wer noch den Verbrecher verabscheut in dem gewöhnlichen Sinne, und wer noch den Heiligen anbetet in diesem gewöhnlichen Sinne, der hat nicht sein Auge der Tränen entwöhnt. Verbrenne alle deine Tränen in dem Willen zum Helfen. Weine nicht über den Armen; *erkenne* seine Lage und hilf! Murre nicht über das Böse; verstehe es und wandle es in Gutes. Deine Tränen trüben nur die reine Klarheit des Lichtes. Du *empfindest* um so zarter, je weniger du *empfindlich* bist. Der Klang wird dem Ohr klar, wenn diese Klarheit nicht gestört wird durch das Entzücken, durch das Sympathisieren, die ihm beim Eingange in das Ohr begegnen.

«Bevor das Ohr vermag zu hören, muß die Empfindlichkeit ihm schwinden.»

In anderer Art gesprochen, heißt das: Lasse die Herzschläge des andern in dir widerklingen und störe sie nicht durch die Schläge deines eigenen Herzens. Du sollst dein Ohr öffnen und nicht deine Nervenendigungen. Denn deine Nervenendigungen werden dir sagen, ob dir ein Ton *behaglich* ist oder nicht; aber dein offenes Ohr wird dir sagen, *wie* der Ton selbst ist. Wenn du zu dem Kranken gehst, so laß jede Fiber *seines* Leibes zu dir sprechen und ertöte den Eindruck, den er dir macht.

Und zusammengefaßt die ersten zwei Sätze: Kehre deinen Willen um, laß ihn so kraftvoll wie möglich werden, aber laß ihn nicht als den *deinen* in die Dinge strömen, sondern erkundige dich nach der Dinge Wesen und gib ihnen dann deinen Willen; laß dich und deinen Willen aus den Dingen strömen. Laß die Leuchtkraft deiner Augen aus jeder Blume, aus jedem Sterne fließen, aber behalte dich und deine Tränen zurück. Schenke deine Worte den Dingen, die stumm sind, damit sie durch dich sprechen. Denn sie sind nicht eine Aufforderung an deine Lust, diese stummen Dinge, sondern sie sind eine Aufforderung an deine Tätigkeit. Nicht, was sie *geworden* ohne dich ist für dich da, sondern was sie werden sollen, muß durch dich da sein.

Und solange du deinen Wunsch einem einzigen Dinge ausdrückst, ohne daß dieser dein Wunsch aus dem Dinge selbst geboren ist, solange verwundest du das Ding. Solange du aber irgend etwas verwundest, solange kann kein Meister auf dich hören. Denn der Meister hört nur jene, die seiner bedürfen. Niemand aber bedarf des Meisters, der sich den Dingen aufdrängen will. Des Menschen niederes Selbst ist wie eine spitze Nadel, die sich überall eingraben will. Solange sie das will, wird kein Meister ihre Stimme hören wollen.

«Eh' vor den Meistern kann die Stimme sprechen, muß das Verwunden sie verlernen.»

Solange noch die spitzen Nadeln des «*Ich will*» aus den Worten des Menschen ragen, solange sind seine Worte die Sendboten seines niederen Selbst. Sind diese Nadeln entfernt und ist die Stimme weich und schmiegsam geworden, daß sie sich wie ein Schleiergewand um die Geheimnisse aller Dinge legt, dann webt sie sich selbst zum Geistgewand (Majavirupa), und des Meisters zarter Laut kleidet sich in sie. Mit jedem Gedanken, den der Mensch im wahren Sinne des Wortes der inneren Wahrheit der Dinge widmet, webt er einen Faden zu dem Kleide, in das sich der Meister hüllen mag, der ihm erscheint. - Wer sich selbst zum Sendboten der Welt macht, zum Organ, durch das die Tiefen der Welträtsel sprechen, der «ergießt seiner Seele Leben in die Welt», sein Herzblut netzt seine Füße, auf daß sie eilends ihn dahin tragen, wo gewirkt werden soll. Und wenn die *Seele* da ist, wo *nicht* das niedere Ich ist, wenn sie nicht da ist, wo der Mensch genießend *steht*, sondern da, wohin ihn die *tätigen* Füße getragen haben, dann erscheint auch da der Meister.

«Und eh' vor ihnen stehen kann die Seele, muß ihres Herzens Blut die Füße netzen.»

Wer in sich *stehen* bleibt, kann nicht den Meister finden; wer ihn finden will, muß seiner Seele Kraft - seines Herzens Blut - in sein Tun - in seine *tätigen* Füße - fließen lassen.

So ist der *erste* Sinn der vier Grundlehren. Wer mit diesem ersten lebt, dem kann der zweite enthüllt werden und dann die folgenden. Denn diese Lehren sind okkulte Wahrheiten, und eine jede okkulte Wahrheit hat mindestens einen siebenfachen Sinn. -

II

Zu weiteren drei Leitsätzen aus «Licht auf den Weg»

Aus dem Brief vom 4. Oktober 1905 an A. Kolbe, GA 264

Suche den Weg

Suche den Weg in der inneren Versenkung

Suche den Weg, indem kühn du heraus aus dir selbst trittst

Nur scheinbar widersprechen sich die beiden letzten Sätze. In Wahrheit drücken sie zwei ganz außerordentlich richtige Tatsachen aus.

Die innere Versenkung ist nämlich die erste Hälfte eines Weges. Zunächst lebt der Mensch auf seiner gegenwärtigen Entwicklungsstufe *in* den Sinneswahrnehmungen der Außenwelt. Auch wenn er mit seinem Verstande und seiner Vernunft diese Sinnesindrücke verarbeitet, bleibt er doch «im Außen».

Macht er sich nun frei von den Sinneseindrücken, zieht er sich in sich selbst zurück, so bleibt ihm die Kraft des Denkens. Dieses Denken ist dann ausgeleert von dem äußeren Inhalte. Das ist die «innere Versenkung». Aber eben deshalb, weil das Denken «entleert» ist, kann ihm nun neuer Inhalt von Innen zufließen.

Und *dieser* Inhalt ist geistiger Art, wie der vorhergehende sinnlicher Art war. - Eben dadurch aber tritt nun der Mensch wieder aus sich heraus. Er tritt *aus* der Sphäre des niederen Ich in die «geistige Außenwelt». Und das wird mit dem Satze angedeutet: «Suche den Weg, indem kühn du heraus aus dir selbst trittst».



Zu der Formel «Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will»

I

Niederschrift etwa aus dem Jahre 1905

Wer eine esoterische Entwicklung anstrebt, dem muß vor allem klar sein, daß in gewissen äußerst einfachen Sätzen eine Kraft verborgen ist, die dadurch wirksam wird, daß er diese Sätze in seiner Seele leben läßt. Er erfaßt nicht das Richtige, wenn er solche Sätze nur mit dem Verstande begreifen will. Da sagen sie ihm zunächst sehr wenig. Er muß eine gewisse Zeit sein ganzes Inneres erfüllt sein lassen mit einem solchen Satze, 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 nämlich innerlich einen solchen Satz nur ein Wesen denken, fühlen und wollen, das eine solche äußere Gestalt hat wie der gegenwärtige Erdenmensch. Es muß bei einem solchen Wesen die Gestalt sich so gebildet haben, daß alle im Leibe wirksamen Kräfte auf die Form hinzielen, die nach vorne zu der gewölbten Stirne wird. Diese nach vorn gewölbte Stirne und das «Ich bin» gehören zusammen. Es gab in früheren Entwicklungszeiten der menschlichen Gestalt eine Stufe, auf der sich diese Gestalt noch nicht zu einer solchen Stirne nach vorne gedrängt hatte. Damals konnte das «Ich bin» noch nicht innerlich gedacht, gewollt und gefühlt werden. Nun wäre es aber durchaus unrichtig, wenn man glauben wollte, daß die geschilderte Gestalt des Leibes das «Ich bin» hervorbringe. Dieses «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 diese Kraft des «Ich bin», welche sich in einem Zeitraum der fernen Vergangenheit mit jenem Menschenkörper vereinigte, der noch nicht die heutige Stirnbildung hatte, und diese Kraft des «Ich bin» hat die

vorige Gestalt zur gegenwärtigen Stirne 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 die Kräfte, die heute in seinem gewöhnlichen Leben in ihm sind. Denn es ist die seelische Schöpferkraft, die aus dem Seelischen das Leibliche heraus formt. - Daher muß der esoterisch Strebende sich für eine kurze Weile ganz in das «Ich bin» hineinleben, das heißt, er muß dieses «Ich bin» denken, dabei zu gleicher Zeit aber auch so etwas in sich erleben, wie: «Ich freue mich, daß ich als selbständiges Wesen mitwirken kann an der Welt». Und auch so etwas muß der Mensch erleben, wie: «Ich will mein Dasein, ich will mich hineinsetzen in den ganzen Zusammenhang der Welt». Wenn der Mensch alles dieses in einen einzigen inneren Bewußtseinsakt zusammendrängt und dabei gleichzeitig seine ganze Bewußtseinskraft auf die Gegend der Stirne und der darunterliegenden inneren Gehirnglieder verlegt, so versetzt er sich tatsächlich in eine höhere Welt, aus der heraus seine Stirnbildung bewirkt worden ist. Er muß nur nicht glauben, daß er nun gleich von heute auf morgen diese höheren Welten erobern kann. Er muß vielmehr die Geduld haben, diese Versenkung durch lange Zeit hindurch täglich immer wieder vorzunehmen. Hat er diese Geduld, dann wird er nach einiger Zeit bemerken, wie ihm ein Gedanke aufgeht, 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, so muß innerlich lebendig sein die Kraft, welche in dem Pflanzenkeime ist und ihn zu den Gliedern des Pflanzenkörpers auftreibt.» - Und bald wird sich ihm dieser Gedanke so zeigen, wie wenn er Licht ausströmte. In diesem innerlichen Lichtausströmen fühlt sich der Mensch froh und daseinsfreudig. Ein Gefühl durchdringt ihn, das man nur mit «freudiger Liebe am schöpferischen Dasein» bezeichnen kann. Und dem Willen 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, daß intellektuelle, seelische und moralische Kraft höchster Art auf diese Weise in ihm geboren wird, und daß er sich dadurch in ein immer mehr bewußtes Verhältnis bringt zu einer höheren Welt.

Ein zweiter solcher Satz ist: «Es denkt». Dieses «Es denkt» stellt in einer ähnlichen Art, wie es eben für das «Ich bin» geschildert worden ist, die Kraft dar, durch welche von den höheren Welten heraus die Gestalt der menschlichen Sprachwerkzeuge gebildet worden ist. Als das Denken noch nicht in einem menschlichen Leibe sich auslebte, sondern noch in einer höheren Seelenwelt, da bewirkte es von da aus, daß an der menschlichen Gestalt, die damals an dieser noch nicht vorhandenen Sprachorgane sich angliederten. Wenn daher der esoterisch Strebende sich wie vorher mit Denken, Gefühl und Wille ganz in das «Es denkt» versenkt und dabei das Bewußtsein auf die Gegend des Kehlkopfes hin konzentriert, so erlebt er die schöpferische Seelenkraft, welche sich von den oberen Welten her in dem Schaffen der Sprachorgane kundgegeben hat. Wenn er wieder die oben gekennzeichnete Geduld hat, so wird er es erleben, wie aus dem «Es denkt» Strahlungen ausgehen, die wie der Ausgangspunkt einer geistigen musikalischen Harmonie sind, und die ihn mit einem Gefühl heiliger Frömmigkeit erfüllen und zugleich mit einer Kraft, die ihm sagt: «Was ich als Mensch will, wird nach und nach immer weiser werden». Er wird eine Ahnung von jener Kraft erhalten, welche als göttlich-geistige Kraft sich durch das Weltenall ergießt, und welche alle Dinge nach Maß, Zahl und Gewicht ordnet.

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 dessen 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 nun 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 mit. Natürlich war diese Umgebung damals eine ganz

andere als die gegenwärtige irdische 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 versetzt er sich allmählich in die hohen 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 herabblickte auf das Feld des sinnlichen Schaffens, um auf diesem zu wirken, so wie es den in der Geisteswelt gewonnenen göttlichen Gedanken entspricht. Die Kraft, die von dem Gedanken ausgeht, ist die des wonnigen Versetztseins in die reine Geistigkeit und der Gewinn des Bewußtseins, daß man dieser sinnlichen Welt aus höheren Regionen das zuführen kann, was sie braucht.

Der Esoteriker wird während des Sich-Versenkens in diese Kraftgedanken zugleich die Aufmerksamkeit auf seinen Atmungsprozeß zu richten haben und diesen aus einer unbewußten Tätigkeit zu einer bewußt geregelten Verrichtung für kurze Zeit umzugestalten haben. Denn während die geschilderte Einwirkung der Kräfte aus höheren Welten auf die menschliche Gestalt die angegebene Umwandlung hervorbrachte, wurde durch ebendieselben 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 schlum-

mert, 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 wiederholte sich während der Erdenentwicklung der Saturn-, Sonnen- und Mondzustand, und zwar so, daß die Saturnwiederholung dem Schaffen des «Er will» an der äußeren menschlichen Hülle entspricht. Die Sonnenwiederholung entspricht dem Schaffen des «Sie fühlt» an den Armen und Händen und die Mondenwiederholung entspricht 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 der höheren Welten hineinlebt, wo die Kräfte sind, die an dem Menschen schaffen. Und so werden 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 als Übung Gegebene nur als den Anfang betrachten. Man muß aber erst mit aller Energie das hier Gegebene durcharbeiten, dann kommt man so weit, daß man die weiteren Übungen erhalten kann, durch welche noch höhere Kräfte geweckt werden, die im Inneren des Menschen schlummern. Es kommt darauf an, die in den Worten «Ich bin», «Es denkt», «Sie fühlt», «Er will» liegenden spirituellen Tatsachen zu ahnen und ihre Verbindung zu fühlen mit den Gliedern des Körpers, welcher ein aus der geistigen Welt heraus entstandenes Gebilde ist. -

Zur Information muß noch gesagt werden, daß in obigen Kraftworten die drei Formen

ES - SIE - ER

in der Natur der höheren Welten wohl begründet sind.

«Es» ist das Kraftwort für das Weltendenken, das ist, jene Wesenheiten in der höheren Welt, welchen das schaffende Denken in ebendemselben Grade eigen ist wie den unter ihnen stehenden Menschen das sinnliche Anschauen.

«Sie» 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 Weltseele ist die schaffende Weltenliebe, durch welche die Dinge ins Dasein treten.

«Er» ist das Kraftwort für den Weltenwillen, den Weltengeist, dessen Wille aus sich selbst wirkt, während der menschliche Wille durch die äußere Welt zum Wirken bestimmt wird. Dieser «Er» ist die schaffende Urkraft der Welt.

II

Notizblatt

Interpretation

Ursprünglich war der Mensch noch nicht gegen die Umgebung abgegrenzt -

Mit der Abgrenzung kam das *Sondersein*; dieses Sondersein ist die Wirkung des in ihm *wollenden Gottes*: *Er will*

Mit der Aufrichtung des Menschen und dem Gebrauch der Arme entsteht das persönliche Karma. Das Fühlen wird Tat durch die Hände: *Sie fühlt*

Mit dem Kehlkopf, der artikuliert stimmbegabt nur bei einem aufrechten Wesen ist, kommt die Sprache, der Ausdruck des Denkens; dieses Denken selbst schafft sich einen Ausdruck in der Sprache: *Es denkt*.

Am spätesten erscheint mit dem Vorderhirn das

«Ich»-Bewußtsein: *Ich bin*

III

Notizblatt

Ich bin: mit Konzentration auf das
Vorderhaupt: Bewußtwerden dessen,
was der Mensch eigentlich *jetzt* ist.

Es denkt: mit Konzentration auf den
Kehlkopf: Bewußtwerden dessen,
was der Mensch werden mußte, um
sein Inneres (Geist) nach außen zu
offenbaren (Sprechen).

Sie fühlt: mit Konzentration auf die *beiden*
Arme: Bewußtwerden dessen,
was der Mensch werden mußte, um
sein Inneres mit dem Äußeren
in Wechselwirkung zu bringen.
(Aufrichten, Greifen).

Er will: mit Konzentration auf die *Körpergrenze:*
Bewußtwerden dessen, was der
Mensch werden mußte, um das Äußere
im Innern zu spiegeln (wahrzunehmen).
(Wahrnehmen, Sich öffnen nach außen).

Ich bin : mit Concentration auf das
Vorderhaupt. Hauptwerden dessen,
was der Mensch eigentlich gibt ist.

Es denkt : mit Concentration auf den
Kopf: Hauptwerden dessen,
was der Mensch werden mußte, um
sein Inneres (Geist) nach Außen zu
offenbaren (sprechen).

Sie fühlt : mit Concentration auf die beiden
Arme : Hauptwerden dessen,
was der Mensch werden mußte, um
sein Inneres mit dem Äußeren
in Wechselwirkung zu bringen
(Anspüren, greifen).

Er will : mit Concentration auf die Körpergruppe;
Hauptwerden dessen, was der
Mensch werden mußte, um das Äußere
im Inneren zu spiegeln (wahrzunehmen).
(Wahrnehmen, sich öffnen nach Außen).

Objektwerden des Menschen: —

*Zu dem Spruch
«In den reinen Strahlen des Lichtes...»*

Aus der esoterischen Stunde München, 5. Dezember 1907, GA 266/1

Meditationsworte sind Zauberworte, die die Pforten der Seele öffnen, damit das göttliche Leben einziehen kann. Darum soll man auch nicht bloß mit dem Verstande über seine Meditationsworte spekulieren, sondern die Seele für höhere Kräfte, als die bloßen Verstandeskräfte sind, öffnen. Wenn man mit dem Verstande darüber nachspekuliert, so treten nur die Kräfte in Tätigkeit, die schon in einem darinnen sind. Aber höhere Kräfte sollen wach werden. Man soll an seinen Meditationsworten nicht Rätsel lösen wollen, sondern sich von ihnen Rätsel lösen lassen. Denn sie sind viel weiser als der Verstand je sein kann. Darum soll man sie ganz auf sich wirken lassen und aufnehmen, was sie hineinfließen lassen in die Seele, sie ganz leben lassen in der Seele.

Die Meditationsworte sind nicht ausspekuliert, sondern herausgeboren aus den Gesetzen der geistigen Welt. In jedem Vokale lebt etwas ganz Besonderes. Die Vokale haben einen bestimmten Klangwert, und nicht ein jeder hat denselben. Und ebenso wie die Seele die Wirkung der Klänge empfindet, so soll sie sich auch den Bildern hingeben, die ihr die Worte vermitteln. Bei der Meditation sei man so weit als möglich vom abstrakten Vorstellen entfernt, sondern bemühe sich, möglichst konkret zu denken.

Nehmen wir einmal eine Meditationsformel, die Ihr fast alle kennt: «In den reinen Strahlen ...».

Bei der ersten Zeile:

In den reinen Strahlen des Lichtes

kann man sich etwa vorstellen mattglänzendes Mondenlicht, das darstellt das sanfte Licht der Gottheit, die die Schöpfung durchflutet.

Ganz deutlich und innig soll diese Vorstellung in der Seele leben bei den Worten:

*In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt.*

Dann folgen die Zeilen:

*In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.*

Nun sucht man mit seiner Liebe das sanfte Mondenlicht ganz zu durchdringen, es in sich hineinzugießen, so daß durch die Wärme der eigenen Liebe das milde Licht zu erstrahlen beginnt, und man fühlt in den Strahlenfluten die Gottheit in der eigenen Seele erglühen. Bei den folgenden Worten:

Ich ruhe in der Gottheit der Welt

sucht man sich vorzustellen, daß man ganz vom göttlichen Geiste umflossen sei. Man kann sich fühlen wie in einem lauen Bade, ganz eingebettet von göttlicher Substanz, die wie ein mildes, laues Bad den ganzen Menschen umfängt.

*Ich werde mich seihst finden
In der Gottheit der Welt.*

Man mag bei diesen Worten denken an einen fernen Leuchtturm, der zu einem herüberstrahlt, und sich mit dem Gefühl durchdringen, daß man sein eigenes Selbst im Göttlichen finden werde.

Aber nicht nur die Bilder, die während der Meditation in der Seele leben, ziehen uns zum Göttlichen hinan und öffnen die Pforten der Seele, auch in die Vokale ist eine tiefe Weisheit und hohes göttliches Leben hineingelegt. Es ist nicht gleichgültig, welche Vokale in der Seele erklingen. Nehmen wir einmal den Vokal *i*. Das *i* drückt immer aus ein Zentralisieren, ein Streben nach dem Mittelpunkt, dem Zentrum. Ganz etwas anderes bedeutet das *a*.

Es ist der Ausdruck der inneren Anbetung des Göttlichen. Das *i* strebt hin zum Mittelpunkte des Alls, das α dagegen bleibt entfernt und neigt sich in Anbetung vor dem Heiligsten.

Betrachten wir nun daraufhin unsere Formel:

In den reinen Strahlen des Lichtes

Im ersten *i* strebt die Seele hin zum göttlichen Zentrum, im α weicht sie anbetend zurück, und im zweiten *i* eilt sie wiederum dem Göttlichen entgegen.

In der zweiten Zeile haben wir das *ä*:

Erglänzt die Gottheit der Welt

Das *ä* stellt dar ein abgeschwächtes *a*. Die anbetungsvolle Hingabe des α verwandelt sich im *ä* zu scheuer Ehrfurcht. In heiliger scheuer Ehrfurcht wagt der Mensch nicht dem Gotte zu nahen. Im nachfolgenden *o* aber eilt die Seele hin, um das Göttliche ganz zu umfassen mit heiliger Liebe und Innigkeit. Das *o* drückt immer das liebevolle Umfassen aus. Die folgende Zeile:

In der reinen Liebe zu allen Wesen

Da führt das *i* die Seele wieder unmittelbar ins göttliche Zentrum. Dann wird im *a*:

Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele

die Seele wieder ganz Anbetung. Und wie die scheue Ehrfurcht des *ä* in der zweiten Zeile sich wandelte in ein inniges Umfassen des Göttlichen, so schwächt sich in der vierten Zeile die volle warme andächtige Anbetung des α ab in eine scheues Umfassenwollen, das kaum wagt, die Gottheit zu berühren: *ö*

In der fünften Zeile:

Ich ruhe in der Gottheit der Welt,

herrscht das *u* vor. Es drückt immer ein Ruhen, ein Eingebettet-

sein aus. Nun ist die Seele in seliger Ruhe mit dem Göttlichen in eins verschmolzen.

In den beiden letzten Zeilen kehrt immer das *i* wieder:

*Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.*

Die Seele wird zum Schlusse immer tiefer in das göttliche Zentrum der Welt hineingeführt.

Dies ist *ein* Gesichtspunkt, wie man die Formel verstehen kann, und ein kleiner Teil der tiefen Weisheit, die darin ruht. Es wäre verwirrend, wollte ich Euch mitteilen, was für tiefe Geheimnisse noch darin verborgen sind. Kein Buchstabe und kein Zeichen ist darin, das nicht einen tiefen, tiefen Sinn enthielte. So hat das göttliche Schöpfungswort geklungen, als es einst das All entstehen ließ. Ihr hörtet es einst erklingen, aber Eure Seelen waren sich dessen noch nicht bewußt. Damals stiegt Ihr herab aus dem Geiste, und Ihr werdet dahin zurückkehren in vollem Bewußtsein. Aus dem Geiste geboren, im irdischen Leibe lebend, werdet Ihr durch die Kraft des Geistes zurückkehren zum göttlichen Geiste der Welt.

<i>i</i>	Hinstreben zum Zentrum
<i>α</i>	Anbetung
<i>ä</i>	scheue Ehrfurcht
<i>o</i>	Umfangen
<i>ö</i>	scheue Berührung
<i>u</i>	Ruhen in Gott.

Zur Rückschau-Übung

I

Aus der esoterischen Stunde München, 6. Juni 1907, GA 266/1

[Die Rückschau] muß von rückwärts nach vorwärts vollzogen werden, da wir uns gewöhnen sollen an die Wahrnehmungsart des Astralplanes [auf dem alles spiegelbildlich erscheint].

II

Aus «Die Geheimwissenschaft im Umriß», 1910, GA 13, 1989, S. 337f.

Von großem Werte ist es, wenn der Mensch in solchen Perioden [der inneren Stille und des Friedens] ganz loskommt von den Gedanken an seine persönlichen Angelegenheiten, wenn er sich zu erheben vermag zu dem, was nicht nur *ihn*, sondern was den Menschen im allgemeinen überhaupt angeht. Ist er imstande, seine Seele zu erfüllen mit den Mitteilungen aus der höheren geistigen Welt, vermögen diese sein Interesse in einem so hohen Grade zu fesseln, wie eine persönliche Sorge oder Angelegenheit, dann wird seine Seele davon besondere Früchte haben. - Wer in dieser Weise regelnd in sein Seelenleben einzugreifen sich bemüht, der wird auch zu der Möglichkeit einer Selbstbeobachtung kommen, welche die eigenen Angelegenheiten mit der Ruhe ansieht, als wenn sie fremde wären. Die eigenen Erlebnisse, die eigenen Freuden und Leiden wie die eines andern ansehen können, ist eine gute Vorbereitung für die Geistesschulung. Man bringt es allmählich zu dem in dieser Beziehung notwendigen Grad, wenn man sich täglich nach vollbrachtem Tagewerk die Bilder der täglichen Erlebnisse vor dem Geiste vorbeiziehen läßt. Man soll sich innerhalb seiner Erlebnisse selbst im Bilde erblicken; also sich in seinem Tagesleben wie von außen betrachten. Man gelangt zu einer gewissen Praxis in solcher Selbstbeobachtung, wenn man mit der

Vorstellung einzelner kleiner Teile dieses Tageslebens den Anfang macht. Man wird dann immer geschickter und gewandter in solcher Rückschau, so daß man sie nach längerer Übung in einer kurzen Spanne Zeit vollständig wird gestalten können. Dieses Rückwärts-Anschauen der Erlebnisse hat für die Geistesschulung deshalb seinen besonderen Wert, weil es die Seele dazu bringt, sich im Vorstellen loszumachen von der sonst innegehaltenen Gewohnheit, *nur* dem Verlauf des sinnenfälligen Geschehens mit dem Denken zu folgen. Im Rückwärts-Denken stellt man richtig vor, aber nicht gehalten durch den sinnenfälligen Verlauf. Das braucht man zum Einleben in die übersinnliche Welt. Daran erkräftet sich das Vorstellen in gesunder Art. Daher ist es auch gut, außer seinem Tagesleben anderes rückwärts vorzustellen, zum Beispiel den Verlauf eines Dramas, einer Erzählung, einer Tonfolge und so weiter. - Das *Ideal* für den Geistesschüler wird immer mehr werden, sich den an ihn herantretenden Lebensereignissen gegenüber so zu verhalten, daß er sie mit innerer Sicherheit und Seelenruhe an sich herankommen läßt und sie nicht nach *seiner* Seelenverfassung beurteilt, sondern nach ihrer inneren Bedeutung und ihrem inneren Wert. Er wird gerade durch den Hinblick auf dieses Ideal sich die seelische Grundlage schaffen, um sich den oben geschilderten Versenkungen in symbolische und andere Gedanken und Empfindungen hingeben zu können.

III

Aus Vortrag Oxford, 20. August 1922, GA 214

Nun möchte ich Ihnen eine einfache Willensübung als konkretes Beispiel vor die Seele führen, an der Sie das Prinzip, das hier in Betracht kommt, studieren können. Wir sind im gewöhnlichen Leben daran gewöhnt, mit dem Verlauf der Welt zu denken. Wir lassen die Dinge, wie sie geschehen, an uns herantreten. Das, was früher an uns herantrat, denken wir früher, was später an uns

herantrat, denken wir später. Und selbst wenn wir in dem mehr logischen Denken nicht mit dem zeitlichen Verlauf mitdenken, so ist doch im Hintergrunde die Bemühung vorhanden, uns an den äußeren, wirklichen Verlauf der Tatsachen zu halten. Um uns im geistig-seelischen Kräfteverhältnis zu üben, müssen wir loskommen von dem äußerlichen Verlauf der Dinge. Und da ist eine gute Übung, die zugleich eine Willensübung ist, diese, wenn wir versuchen, unsere Tageserlebnisse, wie wir sie vom Morgen bis zum Abend erleben, eben nicht vom Morgen bis zum Abend, sondern vom Abend zum Morgen hin rückwärts durchzudenken und dabei möglichst auf die Einzelheiten einzugehen. [...] Wenn wir in der Lage sind - und darauf kommt es an -, mit unserem Denken ganz loszukommen von der Art, wie die Wirklichkeit verläuft, dreidimensional, dann werden wir sehen, wie eine ganz ungeheure Verstärkung unseres Willens eintritt. Wir werden das auch erreichen, wenn wir in die Lage kommen, eine Melodie umgekehrt zu empfinden, oder wenn wir uns vorstellen ein Drama von fünf Akten, rückwärts verlaufend vom fünften, vierten Akt und so weiter zum ersten. Durch alle diese Mittel stärken wir den Willen, indem wir ihn innerlich erkräften und äußerlich losreißen von seinem sinnlichen Gebundensein an die Ereignisse.

IV

Aus Vortrag Penmaenmawr, 20. August 1923, GA 227

Wir müssen eine bedeutende, rein aus dem Innern herausgeholt Kraftanstrengung vollbringen, um rein rückwärts vorzustellen. Dadurch reißen wir die innere Tätigkeit unserer Seele los von dem Gängelbände, an dem wir sonst fortwährend gezogen werden, und dadurch bringen wir dieses innere geistig-seelische Erleben allmählich bis zu jenem Punkt, wo sich das Geistig-Seelische wirklich losreißt vom Körperlichen und auch vom Ätherischen.

Vorbereiten kann sich gut der Mensch zu einem solchen Los-

reißen, wenn er in der Lage ist, jeden Abend seine Tageserlebnisse rückwärts vorzustellen, dasjenige zuerst vorzustellen, was man zuletzt erlebt hat, dann rücklaufend, aber womöglich auch die Einzelheiten rücklaufend vorzustellen, so daß man, wenn man eine Treppe hinaufgestiegen ist, zuerst sich vorstellt oben auf der obersten Stufe, dann auf der vorletzten, dritten und so weiter rückwärts hinuntergehend sich vorstellt dasjenige, was man hinaufgehend vollbracht hat.

Sie werden sagen: Man erlebt so viel am Tage, das dauert lange. Nun, man mache zunächst episodisch wirklich das zunächst, daß man das Hinauf- und Hinuntergehen über eine Treppe umgekehrt vorstellt: hinunter- und hinaufgehen; dann bekommt man eine innere Beweglichkeit, so daß man nach und nach wirklich in drei, vier Minuten den ganzen Tagesverlauf des Lebens rückwärtsbewegend vorstellen kann.

Zu der Angabe «Studium»

I

Brief vom 14. Juli 1904, GA 264

Das Studium übernimmt jeder ES.-Schüler als eine Pflicht.

II

Aus «Die Stufen der höheren Erkenntnis» (1905), GA 12, 1993, S. 66

Viele unterschätzen noch immer die Gewalt dessen, was in diesen Mitteilungen aus einer höheren Welt allein schon verborgen liegt. Und im Zusammenhange damit überschätzen sie allerlei andere Übungen und Prozeduren. Ja, was nützt es mir, sagen sie, wenn mir andere erzählen, wie es in höheren Welten aussieht: ich möchte doch selbst da hineinschauen. Solchen fehlt nur zumeist die Geduld, sich immer wieder und wieder in solche Erzählungen aus höheren Welten zu vertiefen. Täten sie es, dann würden sie sehen, welche Zündkraft diese «bloßen Erzählungen» haben und wie wirklich die eigene Inspiration angeregt wird, wenn man die Inspirationen anderer mitgeteilt erhält. - Gewiß, es müssen zum «Lernen» andere Übungen hinzukommen, wenn der Schüler rasche Fortschritte in dem Erleben der höheren Welten machen will; es sollte aber niemand die unbegrenzt große Bedeutung gerade des «Lernens» unterschätzen. Und jedenfalls kann niemandem Hoffnung gegeben werden, daß er durch irgendwelche Übungen rasche Eroberungen in den höheren Welten machen werde, der es nicht zugleich über sich bringt: unablässig sich in die *Mitteilungen* zu vertiefen, die, rein erzählend, von den Vorgängen und Wesen der höheren Welten von berufener Seite gemacht werden.

III

Aus Vortrag Stuttgart, 4. September 1906, GA 95

Die Gebiete, um die es sich bei der Rosenkreuzer-Schulung handelt, sind folgende, und sie müssen Hand in Hand gehen mit der Ausbildung der bereits erwähnten sechs Eigenschaften: Gedankenkontrolle, Initiative des Handelns, Gelassenheit, Unbefangenheit oder Positivität, Glaube, inneres Gleichgewicht.

Die Schulung selbst besteht in folgendem:

1. Studium. Ohne Studium kommt der jetzige Europäer nicht dazu, selbst zu erkennen. Er muß versuchen, erst die Gedanken der ganzen Menschheit in sich hervorzubringen. Er muß mit dem Weltensystem denken lernen. Er muß sich sagen: Wenn andere das gedacht haben, so muß es doch menschlich sein, und ich will einmal probieren, wie es sich damit leben läßt. - Man braucht darauf ja nicht wie auf ein Dogma zu schwören, aber man muß es kennenlernen durch Studium. Der Schüler muß die Entwicklung der Sonnen und Planeten, der Erde und der Menschheit kennenlernen. Diese Gedanken, die uns für das Studium überliefert werden, reinigen unseren Geist. An den strengen Gedankenlinien ranken wir uns hinauf dazu, selbst streng logische Gedanken zu bilden. Dieses Studium reinigt auch wiederum unsere Gedanken, so daß wir streng logisch denken lernen. Wenn wir zum Beispiel ein sehr schweres Buch studieren, so kommt es weniger darauf an, den Inhalt zu begreifen, als darauf, daß wir auf die Gedankenbahnen des Verfassers eingehen und mitdenken lernen. Deshalb darf man auch kein Buch zu schwer finden; das hieße bloß, man ist zu bequem zu denken. Die besten Bücher sind gerade diejenigen, die man immer und immer wieder studieren muß, die man nicht gleich versteht, die man Satz für Satz durchdenken muß. Beim Studium kommt es nicht so sehr auf das Was als auf das Wie an. Durch die großen Wahrheiten, wie zum Beispiel die Planetengesetze, schaffen wir uns große Denklinien an, und das ist das Wesentliche an der Sache. Auch darin steckt viel Egoismus, wenn

jemand sagt: Ich will mehr moralische Lehren haben und keine über Planetensysteme. - Richtige Weisheit bewirkt ein moralisches Leben.

IV

Aus Vortrag München, 6. Juni 1907, GA 99

Das Studium im Rosenkreuzer-Sinne ist das Sich-vertiefen-Können in einen solchen Gedankeninhalt, der nicht der physischen Wirklichkeit, sondern der den höheren Welten entnommen ist; das, was man das Leben im reinen Gedanken nennt. Das wird sogar von den heutigen Philosophen meistens geleugnet; sie sagen, ein jedes Denken müsse einen gewissen Rest von sinnlicher Anschauung haben. Das ist aber nicht der Fall, denn kein Mensch kann zum Beispiel einen wirklichen Kreis sehen. Einen Kreis muß man im Geiste sehen; auf der Tafel ist er nur eine Anhäufung kleiner Kreideteilchen. Einen wirklichen Kreis kann man nur erlangen, wenn man absieht von allen Beispielen, von der äußeren Wirklichkeit. So ist in der Mathematik das Denken ein übersinnliches. Aber auch in den anderen Dingen der Welt muß man übersinnlich denken lernen, und eine solche Denkweise haben die Eingeweihten immer über das Wesen des Menschen gehabt. Die Rosenkreuzer-Theosophie ist eine solche übersinnliche Erkenntnis, und ihr Studium, wie wir es jetzt getrieben haben, ist die erste Stufe für die Rosenkreuzer-Schulung selbst. Nicht aus einem äußeren Grunde trage ich die rosenkreuzerische Theosophie vor, sondern weil dies die erste Stufe der rosenkreuzerischen Einweihung ist.

Die Menschen denken wohl oft, es sei unnötig, über die Glieder der Menschennatur oder die Evolution der Menschheit oder die verschiedenen planetarischen Entwicklungen zu reden. Sie möchten sich lieber schöne Gefühle aneignen, ernsthaft studieren wollen sie nicht. Doch wenn man sich auch noch so viele schöne Gefühle aneignet in der Seele, es ist unmöglich, dadurch allein in

die höheren Welten hinaufzukommen. Nicht Gefühle will die Rosenkreuzer-Theosophie erregen, sondern durch die gewaltigen Tatsachen der geistigen Welten die Gefühle selbst antönen lassen.

Derjenige, der dann hinaufdringen will in die höheren Welten, muß sich an jenes Denken gewöhnen, das einen Gedanken aus dem andern hervorgehen läßt. Ein solches Denken ist entwickelt in meiner «Philosophie der Freiheit» und «Wahrheit und Wissenschaft». Diese Bücher sind nicht so geschrieben, daß man einen Gedanken nehmen und an eine andere Stelle hinsetzen könnte; sie sind vielmehr so geschrieben, wie ein Organismus entsteht; ebenso wächst ein Gedanke aus dem andern hervor. Diese Bücher haben gar nichts zu tun mit dem, der sie geschrieben hat. Er überließ sich dem, was die Gedanken selbst in ihm erarbeiteten, wie sie sich selbst gliederten.

So ist das Studium für den, der es in einer gewissen elementaren Weise absolvieren will, ein Sich-bekannt-Machen mit den elementaren Tatsachen der Geisteswissenschaft selber, während für den, der höher hinauf will, es ein Vertiefen in ein Gedankengebäude ist, das einen Gedanken aus dem andern, aus sich selbst herauswachsen läßt.

Zu der Angabe
«Versenkung in das eigene göttliche Ideal»

Da kommt nicht diese oder jene Vorstellung vom Göttlichen in Betracht, sondern diejenige, welche uns - nach unserer Subjektivität - wirklich intim ist. Dem Christen kann es Christus, dem Hindu der «Meister», dem Mohammedaner «Mohammed» sein, ja es kann sich ein moderner Wissenschaftler in die «göttliche Natur» devotionell versenken. Es kommt auf das *devotioneile Gefühl* an, nicht auf die Vorstellung, die man sich vom «Göttlichen» macht.

Aus Brief an einen esoterischen Schüler,
Berlin, 12. August 1904, GA 264

Welcher Art das Ideal ist, kommt nicht in Betracht, es handelt sich nur um die Erzeugung der richtigen Seelenstimmung. Ob man dabei an den Meister oder an den Sternenhimmel denkt, ist einerlei. Es sind schon Atheisten gekommen, die meinten, sie hätten gar kein göttliches Ideal. Aber sie konnten auf den Sternenhimmel verwiesen werden, der doch jedem ein Gefühl der Ehrfurcht und Devotion abnötigt.

Aus der esoterischen Stunde
München, 6. Juni 1907, GA 266/1

*Zu den Angaben:
Alkohol ist absolut zu meiden -
Vegetarische Kost nicht unbedingt, aber förderlich -
Keine Linsen, Bohnen, Erbsen*

Wohl werden Meditations- und Konzentrationsübungen die Hauptsache sein, doch wird es nicht so unwesentlich sein, wie der Strebende sich ernährt, wenn die Bearbeitung des Astralleibes 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 Standpunkt aus ist ja schon der schlimme Einfluß des Alkohols auf die Gehirnfunktion 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 Fleisch genießt der Mensch die ganze Tierleidenschaft mit, und im Fisch genießt er das ganze Weltenkama mit. Pilze sind ungemein schädlich; sie enthalten hemmende Mondenkraft; und alles, was auf dem Mond entstanden ist, bedeutet Erstarrung. Ebenso sind Hülsenfrüchte nicht sehr ratsam wegen zu großen Stickstoffgehaltes. Stickstoff verunreinigt den Ätherkörper^[*]

Aus GA 266/1, S. 553

Wer Wein genießt, kann zu keiner wahren Erkenntnis von Manas, Buddhi und Atma kommen. Er kann niemals die Reinkarnation begreifen.

Aus Vortrag Berlin, 3. Oktober 1905, GA 93a

[* Laut den Notizen von einer Fragenbeantwortung nach dem Vortrag Leipzig, 25. April 1906 in GA 97 «Das christliche Mysterium» wurde dort zu diesem Thema bemerkt: «Dies bezieht sich alles auf die Entwicklung okkultur Kräfte, aber nicht auf die wissensmäßige Aneignung spiritueller Wahrheiten.»]

Über Meditationen mit oder ohne Zeitangaben

Aus Vortrag (Fragenbeantwortungen) Dornach, 22. April 1924, GA 316

Ein Teilnehmer: Eine Frage, die uns allen am Herzen liegt, ist die, wie wir zurechtkommen sollen mit allen Meditationen, die wir haben. Zu welcher Zeit wir sie machen sollen, ob wir einen richtigen Rhythmus hineinbringen sollen, wie wir das machen sollen. Ob wir es so machen sollen, daß wir die, die wir zu Weihnachten bekommen haben,* alle zu gleicher Zeit machen sollen? Bis jetzt erscheint es uns so, daß die meisten von uns wenigstens noch erdrückt sozusagen sich fühlen von dem ganzen Stoff von Meditation, und noch nicht richtig mit ihm zu leben wissen.

Nicht wahr, in bezug auf diese Dinge handelt es sich wirklich darum, daß nicht in einer solchen Art strikte Anweisungen gegeben werden sollen, denn es ist ein zu starkes Eingreifen in die menschliche Freiheit. Es wird auch, wenn man die Dinge richtig ansieht, nicht gut eine Bedrückung der Seele dabei herauskommen können. Es sind die Meditationen, die zu Weihnachten hier gegeben worden sind, eigentlich immer so gegeben worden, daß zu ihnen dazu gesagt worden ist, nach welcher Richtung hin sie die Seele bewegen. Das ist gesagt worden bei allen solchen Meditationen, wie diese sind. Dabei handelt es sich ja auch um solche Meditationen, wie sie jetzt in der ersten Klasse gegeben werden.** Bei allen diesen Meditationen ist es etwas anderes, als wenn jemand kommt und wünscht, eine persönlich wirkende Meditation zu bekommen. Wenn jemand eine persönlich wirkende Meditation haben will, so muß man ihm natürlich bedeuten, ob er die betreffende Meditation des Morgens oder des Abends machen soll, wie er sich im Sinne dieser Meditation auch sonst zu verhalten hat und dergleichen. Das sind Meditationen, die eben in das esoterische Leben des einzelnen nach Maßgabe seiner Fähigkeiten und seines Karmas eingreifen sollen. Sie führen dann von selbst

* Im sog. «Weihnachtskurs» für Mediziner, GA 316.

** GA 270.

dazu, daß dieser einzelne Mensch nicht ein einzelner bleibt, sondern den Trieb in sich entwickeln wird, zu erkennen diejenigen, die mit ihm gleichen Strebens sind. Diese Meditation müssen wir als persönliche Meditation betrachten. Alles dasjenige, was sonst gegeben wird - wenn nicht etwa, was bis jetzt nicht vorgekommen ist, gesagt wird, es wäre gut, daß eine solche Meditation zu einer bestimmten Zeit oder unter besonderen Umständen oder mit besonderen Begleiterscheinungen zu machen ist -, alle solchen Meditationen, die gegeben werden wie die Meditation der esoterischen Unterweisung zu Weihnachten, die werden eigentlich so gegeben, daß man sich ganz genau vor Augen hält, was mit den Meditationen für eine Wirkung erzielt wird. Und dann handelt es sich darum, daß man die Lebensumstände, also dasjenige, was man hat als die besondere Situation seines Lebens, dazu benützt, um solche Meditationen zu machen. Nicht wahr, solche Meditationen werden einfach gemacht dann, wenn man die Muße für sie findet. Je öfter, desto besser. Sie werden immer die entsprechende Wirkung haben. Es sollte gerade bei solchen Meditationen sich wirklich darum handeln, persönliche Entwicklung anzustreben. Man sollte aus dem, was sich da dem Geiste ergibt, dann den Zusammenschluß suchen und findet ihn auch. So daß eigentlich am bedrückendsten sein müßte, wenn in ganz bestimmter Weise Maßregeln gegeben würden, um diese Meditationen, sei es von einzelnen oder von einer ganzen Gruppe, wie Sie sagen, gleichzeitig machen zu lassen. Das alles führt ja auch dazu, daß die Meditation etwas verliert, was sie eigentlich haben soll. Sehen Sie, jede Meditation wird beeinträchtigt dadurch, daß man von der Verpflichtung ausgeht, sie zu machen. Das müssen Sie sehr genau ins Auge fassen. Jede Meditation wird dadurch beeinträchtigt, daß man von der Verpflichtung ausgeht, sie machen zu müssen. Deshalb ist es bei den persönlichen Meditationen durchaus notwendig, daß diese persönliche Meditation allmählich übergeht in etwas im Menschen, was er seelisch empfindet wie einen Durst nach der Meditation. Und diejenigen Menschen machen eigent-

lieh ihre Morgen- und Abendmeditation, die sie zu machen haben, am richtigsten, denen dürstet nach der Meditation, so wie der Mensch ißt, wenn ihn hungert. Wenn die Meditation etwas wird, ohne das man nicht sein kann, daß man der Seele gegenüber fühlt, als ob es zum ganzen Leben der Seele gehörte, dann ist die Meditation richtig empfunden.

ANHANG

Herausgeberkommentare

A

Zu den Atemübungen

«Der Europäer muß sehr vorsichtig mit Atemübungen sein und sie erst spät nach entsprechender Anweisung beginnen.»
(Leipzig, 10.7.1906 in GA 94)

Durch die relativ zahlreichen Übungen mit Angaben zu rhythmischem Atmen mag sich für gute Kenner von Rudolf Steiners Werk die Frage stellen, wie das übereinstimmt mit den sich mehrfach findenden Äußerungen, in denen vor Atemübungen gewarnt wird.

Hier ist zu berücksichtigen, daß sich diese Warnungen vor allem auf gewisse Gefahren beziehen, die mit Atemübungen verbunden sein können, daß es jedoch ein Mißverständnis wäre, daraus zu folgern, daß Rudolf Steiner Atemübungen absolut abgelehnt habe. Denn wenn es auch zum Beispiel in der zu Beginn des Jahres 1910 erschienenen Schrift «Die Geheimwissenschaft im Umriß» (GA 13, Ausgabe Dornach 1989, S. 372) heißt, daß es das «Ideal» der Entwicklung sei, durch den physischen Leib gar keine Übungen, auch nicht solche Atemübungen zu machen, sondern daß alles, was mit dem physischen Leib zu geschehen hat, sich *nur* als eine Folge der reinen Intuitionsübungen einstelle, so ist doch unmittelbar davor auch gesagt, daß der Geistesschüler auf einer gewissen Stufe seiner Übungen «für kurze Zeit das Bedürfnis empfindet, z.B. das Atmen (oder dergleichen) so einzurichten, daß es in eine Art Einklang oder Harmonie mit dem kommt, was in den Übungen oder sonst in der inneren Versenkung die Seele verrichtet.» Ähnlich formuliert findet sich das auch in dem Vortrag Dornach, 24. April 1924 (in GA 316).

Auf dasjenige, was von Rudolf Steiner im Hinblick auf Atemübungen als unbedingt notwendig vorausgesetzt wurde, findet sich in der wenige Monate nach dem Erscheinen der «Geheimwissenschaft im Umriß» gehaltenen Vortragsreihe «Mikrokosmos, Makrokosmos» (Wien, März 1910, GA 119) so hingewiesen: Ehe man daran gehe, Atemübungen zu machen, sei es unbedingt notwendig, sich dafür genügend vorbereitet zu haben, womit ein vertieftes Studium der geisteswissenschaftlichen Literatur gemeint ist. Wörtlich heißt es: «Leider werden

heute vielfach leichtfertige Anweisungen auf diesem Gebiet gegeben, und wer diese Dinge versteht, blickt mit Grauen darauf, daß zahlreiche Menschen sich heute mit Atemübungen abgeben, ohne genügende Vorbereitung vorgenommen zu haben. Dem Geistesforscher erscheinen sie wie Kinder, die mit dem Feuer spielen. (...) Wer in den Atmungsprozeß eingreifen will, darf dies nur tun aus der Erkenntnis heraus, daß dem Schüler Erkenntnis Gebet wird, daß er sich erfüllt mit tiefer Andacht. Anders sollten überhaupt nicht Anweisungen gegeben werden für diese verantwortungsvollsten Dinge.» (Wien, 31. März 1910, GA 119).

War diese Warnung damals noch allgemein gehalten, so wurde in den Jahren nach dem Ersten Weltkrieg, als im Westen indische Yoga-Atemübungen immer stärker propagiert wurden, vor diesen ganz konkret gewarnt. Es wurde verschiedentlich darauf aufmerksam gemacht, daß das Nachmachen solcher Übungen den modernen europäischen Menschen in die Gefahr bringen könne, seine Leiblichkeit zu zerstören, da sein Seelenleben nicht mehr wie dasjenige des alten Inders gegen die Sensibilität, sondern gegen die Intellektualität hin liege. Beim Leben im intellektuellen Felde sei es darum geboten, Übungen anzuwenden, die sich im rein Geistig-Seelischen halten. Aus diesem Grunde würden Übungen wie die in der Schrift «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» beschriebenen, von dem leiblich-physischen Atmungsprozeß «höchstens etwas anklingen» lassen, heißt es beispielsweise in dem öffentlich gehaltenen Vortrag Stuttgart, 3. September 1921 (in GA 78). Ebenso heißt es in den Autoreferaten von Vorträgen aus dem Jahre 1922 (GA 25), daß der heutige Mensch das orientalische Yogatmen deshalb nicht nachmachen sollte, weil er «im Laufe der Menschheitsentwicklung in eine Organisation eingetreten [ist], die *solche* Yogaübungen ausschließt.» Das Wort «solche» - von Rudolf Steiner selbst durch Unterstreichung hervorgehoben -, dürfte sich vornehmlich auf ganz bestimmte Atemübungen beziehen, wie sie in der Beschreibung des klassischen achtgliedrigen Yogapfades in den Sutren des Patanjali (ca. 2. Jh. n. Chr.) erwähnt werden. In der in Rudolf Steiners Bibliothek befindlichen und mit seinem Namenszug versehenen Ausgabe «Yoga-Aphorismen des Patanjali mit Anmerkungen von W. Q. Jugde» (deutsche Übersetzung nach der 4. englischen Ausgabe, Berlin 1904) besagt der Aphorismus II/51, daß es außer den das Einatmen, Atemhalten, Ausatmen regulierenden Übungen zur Förderung der Konzentration, «noch eine besondere Art» der Regelung des Atems

gibt, die sich auf die «innere Sphäre» des Atmens richtet. Hierzu heißt es in der Anmerkung von W. Q. Jugde, daß damit auf eine Regelung des Atmens hingewiesen werde, die darin bestehe, «daß die Richtung des Atmens auf gewisse Nervenzentren im menschlichen Körper und sein daraus folgender Einfluß auf diese Zentren zum Zwecke der Hervorbringung physiologischer und danach psychischer Wirkungen genau überwacht wird.»

Die Frage, warum Rudolf Steiner seinen esoterischen Schülern überhaupt Atemübungen gegeben hat, findet sich grundsätzlich beantwortet in seinen Schilderungen der drei für unsere Zeit maßgebenden Haupttypen geistiger Schulungsmethoden, wonach die Rhythmisierung des Lebens, einschließlich derjenigen des Atmens, nicht nur eine Stufe der altorientalischen, sondern auch der christlich-rosenkreuzerischen Methode bildet, wenn auch in geringerem Maße und modifiziert (GA 95).

Eine dezidierte Erklärung, wodurch sich die von ihm gegebenen Übungen zur Rhythmisierung des Atmens von denen des alten orientalischen Yogaweges unterscheiden, findet sich in einem Vortrag aus dem Jahre 1922. Demgemäß müsse im Gegensatz zu dem Bestreben des alten Yogi, der den Denkprozeß mit dem Atmungsprozeß zusammenzuschalten suchte, dieser Zusammenhang heute völlig gelöst werden. Wenn der alte Yogi zu seinem eigenen Rhythmus zurückging, so müsse der heutige Mensch zu dem Rhythmus der äußeren Welt zurückgehen: «Lesen Sie gleich die ersten Übungen, welche ich angegeben habe in <Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?>, wo ich zeige, wie man, sagen wir, das Keimen und Wachsen einer Pflanze verfolgen soll. Die Meditation geht darauf hin, die Vorstellung, das Denken von dem Atmen loszulösen und es untertauchen zu lassen in die Wachstumskräfte der Pflanze selber. Das Denken soll in den Rhythmus hinausgehen, der die äußere Welt durchzieht. In dem Momente aber, wo das Denken wirklich in dieser Weise sich befreit von den leiblichen Funktionen, wo es sich losreißt vom Atem, wo es sich allmählich zusammenbindet mit dem äußeren Rhythmus, da taucht es unter, jetzt nicht in die sinnlichen Wahrnehmungen, in die sinnlichen Eigenschaften der Dinge, sondern da taucht es unter in das Geistige der einzelnen Dinge. [...] Alle Übungen des Meditierens der neueren Zeit gehen darauf aus, das Denken ganz loszulösen von dem Atmungsprozeß. [...] Das ist der Unterschied des modernen Meditierens von den Yoga-Übungen einer sehr alten Zeit.» (Dornach, 27. Mai 1922, GA 212).

Aufgrund dieser Erklärung sind in Rudolf Steiners Übungen die mit den Angaben zur Rhythmisierung des Atmens verbundenen Konzentrationsformeln von entscheidender Bedeutung. Denn diese, stets auf die Beziehungen zwischen der inneren und der äußeren Welt gerichteten Formeln, sollen ganz offensichtlich dazu verhelfen, das Denken vom Atmungsprozeß loszulösen und in den Rhythmus der äußeren Welt hineinzuführen. (Siehe z. B. die Übung Archiv-Nr. NB 86, S. 454)

Wesentliche Hinweise finden sich u.a. noch in folgenden Vorträgen: Leipzig, 10. Juli 1906 , GA 94; Stuttgart, 2., 3., 4. September 1906, GA 95; München, 6. Juni 1907, GA 99; Kassel, 29. Juni 1907, GA 100; München, 1. Juni 1907, 16. Januar 1908, 26. Januar 1908, GA 266; Dornach, 30. November 1919, GA 194. Ferner in den esoterischen Stunden Berlin, 13. April, 6. Mai und 2. Oktober 1906, München 1. Juni 1907, Berlin 16. und 26. Januar 1908, alle in GA 266/I.

H. W.

B

Zu den Bezeichnungen «Lotusblumen - Chakras» und «Kundalini»

(Siehe die Notizen S. 457ff.)

Nur aus wenigen Übungen, jedoch aus vielen verschiedenen Darstellungen des geisteswissenschaftlichen Schulungsweges geht hervor, daß alle Übungen in erster Linie der Ausbildung der astralen Wahrnehmungsorgane, der sogenannten Lotusblumen und zur Erweckung des sogenannten Kundalinifeuers dienen sollen. So heißt es zum Beispiel im Vortrag Leipzig, 9. Juli 1906 (in GA 94 «Kosmogonie»): «Die erste Stufe [...] hängt mit der Ausbildung der sogenannten Lotusblumen zusammen, der heiligen Räder oder - indisch - Chakrams, die an ganz bestimmten Stellen der Körpers liegen. Man unterscheidet sieben solcher astralen Organe. Die erste, die zweiblättrige Lotusblume, ist in der Gegend der Nasenwurzel; die zweite, die sechzehnblättrige, liegt in der Höhe des Kehlkopfes; die dritte, die zwölfblättrige, in der Höhe des Herzens; die vierte, die acht- bis zehnbältrige,* in der Nähe des Nabels; die fünfte, die sechsblättrige, etwas tiefer unten; die sechste, die vierblättrige, noch weiter unten, die Swastika, die mit allem, was Befruchtung ist, zusammenhängt; von der siebenten kann nicht ohne weiteres gesprochen werden. Diese sechs Organe haben für die seelische Welt dieselbe Bedeutung wie die physischen Sinne für die Wahrnehmung der Sinnenwelt. Durch die genannten Übungen werden sie zuerst heller, dann beginnen sie sich zu bewegen. Beim heutigen Menschen sind sie unbeweglich, beim Atlantier waren sie noch beweglich, beim Lemurier noch sehr lebhaft bewegt. Aber sie drehten sich damals in entgegengesetzter Richtung als heute beim okkult Entwickelten, wo sie sich in der Richtung des Uhrzeigers drehen. Eine Analogie zu dem traumhaft hellseherischen Zustand der Lemurier ist die Tatsache, daß sich auch bei den heutigen Medien mit atavistischem Hellsehen noch immer die Lotusblumen in der Richtung drehen, wie einst in der atlantischen und lemurischen Zeit, nämlich gegen den Uhrzeiger. Das Hellsehen der Medien ist ein unbewußtes, ohne Gedankenkontrolle, das des echten Hellsehers aber bewußt und von den Gedanken genau überwacht. Die Mediumschaft ist

In Notizen desselben Vortrages von einem anderer Zuhörer findet sich noch der Zusatz: «zwei sind weniger entwickelt».

sehr gefährlich, die gesunde Geheimschulung aber gänzlich ungefährlich.»

Eingehende Schilderungen der Übungen zur Ausbildung der Lotusblumen enthalten die beiden Schriften «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» und «Die Geheimwissenschaft im Umriß»; ferner unter den vielen Vorträgen zum Beispiel die Vorträge Wien, 28. März 1910 (GA 119) und London, 1. Mai 1913 (GA 152). Daraus kann entnommen werden, daß die sogenannten Vor- oder Nebenübungen speziell der Ausbildung der zwölfblättrigen Lotusblume, die Übungen «Für die Tage der Woche» - entsprechend dem achtgliedrigen Pfad des Buddha und den acht Seligpreisungen des Christus - der Ausbildung der sechzehnblättrigen Lotusblume dienen sollen.* Zu der 7wöchigen Übung (Archiv-Nr. A 5351, S. 452) ist überliefert, daß sie auf die Bitte nach einer Übung zur Ausbildung der Lotusblumen gegeben worden ist.

Auch die Meditationssprüche sind dafür bestimmt. Besonders deutlich geht dies aus dem Vortrag vom 1. Mai 1913 (GA 152) hervor, da das dort im Zusammenhang mit den Lotusblumen behandelte Meditationsbeispiel dem am häufigsten gegebenen Meditationsspruch: «In den reinen Strahlen des Lichtes ... / In der reinen Liebe zu allen Wesen ...» entspricht. Ebenso wie dieser Spruch ganz auf die Polarität Licht-Liebe gebaut ist, ist es auch jener aus dem ersten Mysteriendrama «Die Pforte der Einweihung»: «Des Lichtes webend Wesen, es erstrahlet durch Raumesweiten ... Der Liebe Segen, er erwarmet die Zeitenfolgen ...», von dessen Worten es heißt, daß sie den «Schlüssel» geben zu den Höhen, daß sie den Schüler geleiten werden, auch wenn ihn nichts mehr leitet, «was Sinnesaugen noch erblicken können». («Die Pforte der Einweihung», 3. Bild.)

Daraus ergibt sich, daß Licht und Liebe, die als die beiden Hauptprinzipien des irdischen Menschseins auf höheren Gebieten des menschlichen Lebens ebenso zusammengehören wie positive und negative Elektrizität oder positiver und negativer Magnetismus (Berlin, 22. Februar 1906, GA 54), für die innere Entwicklung von grundlegender Bedeutung sein müssen. Wie konkret das mit der Ausbildung von Lotusblumen und Kundalinilicht zusammenhängt, zeigt die folgende

* Vgl. die Vorträge Berlin, 16. März 1905 (GA 53), Paris, 6. Juni 1906 (GA 94), Stuttgart, 2. September 1906 (GA 95).

ca. 1905/06 niedergeschriebene Aufzeichnung in einem Notizbuch (Archiv-Nr. 105, Faksimile Seite 460/461). Der Text unter der Skizze des menschlichen Körpers lautet:

Dieser physisch Körper wird durch die Kräfte des Astralkörpers aufgebaut; er bringt es bis zu Sinnesorganen. Diese - Augen - sehen die Gegenstände durch das Sonnenlicht von außen.

Man muß im Astralkörper selbst eine zweite Hälfte unterscheiden: *[Zeichnung]* wie der andere Pol beim Magneten.

Beim Manne ist der zweite Astralkörper weiblich; beim Weibe ist der zweite Astralkörper männlich, das heißt der Astralkörper ist hermaphroditisch.

Das Kundalinifeuer ist nun die im *zweiten* Astralkörper erregte Tätigkeit, die zunächst Wärme und Licht ist.

Solange das Kundalinifeuer nicht erregt wird, *tastet* man zwischen den Gegenständen und Wesen der höheren Welt; wie in der Nacht zwischen den physischen Gegenständen. Ist das Kundalinifeuer da, so beleuchtet man sich selbst die Gegenstände.»

Licht als Symbol für Weisheit und Wärme als Symbol für Liebe sind demgemäß die Polarität der «Kundalini», das heißt nach Rudolf Steiners Charakterisierung in «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» jener geistigen «Wahrnehmungskraft», deren richtige Erweckung außer der Ausbildung der astralen Wahrnehmungsorgane (Lotusblumen) Voraussetzung zum geistigen Schauen ist. Deshalb findet sich auch, solange er den Ausdruck «Kundalini» gebraucht, sowohl vom Kundalini«feuer» als auch vom Kundalini«licht» gesprochen.

«Kundalini» oder auch «Kundali» - soviel wie «gewunden», «zusammengerollt», daher auch «Schlangenfeuer» oder «Schlangenkraft» genannt - ist eine der verschiedenen indischen Bezeichnungen für diese

okkulte Kraft, die auch in die theosophische Literatur durch Blavatsky eingeführt worden war. Nach Arthur Avalon gilt Kundalini als «das Fundament aller Yogapraxis», ist sie «die mächtigste Manifestation schöpferischer Kraft im menschlichen Körper»; «sie erhält am Leben alle irdischen Wesen», sie ist das «im Körper existente <Wort>» (ohne menschliche Urheberschaft). Und weil sie der «Urquell aller Sprache» ist, sind «die Mantras in allen Fällen» ihre Manifestationen, denn sie verkörpert «alle Buchstaben», «deshalb verwendet man Mantras bei der Erweckung der Kundalini». Doch dürfe nicht in abergläubischer Weise angenommen werden, «daß allein die Äußerung eines Mantras ein Ergebnis hervorbringt, oder daß das Japa [Rezitieren] des Mantra durch nichts anderes vollzogen wird als durch ein bloßes Wiederholen.» Auch ein Mantra müsse aus seinem Schlaf erst erweckt werden. (Arthur Avalon, «Die Schlangenkraft», Otto Wilhelm Barth Verlag, 2. Auflage 1976, S. 17, 135ff.; ferner «Die Girlande der Buchstaben», Otto Wilhelm Barth Verlag o.J., S. 172f.)

Wie für das westliche Bewußtsein auf dem geisteswissenschaftlichen Schulungsweg die Erweckung von Kundalini erreicht werden kann, nachdem die astralen Organe, die Lotusblumen, ihre regelrechte Ausbildung erfahren haben, ist von Rudolf Steiner in seiner Schrift «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» (Kap.: «Veränderungen im Traumleben des Geheimschülers») geschildert. Diese Schilderung und die hier wiedergegebene Aufzeichnung aus dem Notizbuch Archiv-Nr. 105 ergänzen sich. Möglicherweise erfolgte die Aufzeichnung in direktem Zusammenhang mit der Niederschrift des genannten Kapitels in «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», da beide aus demselben Jahre 1905 stammen. In den späteren überarbeiteten Ausgaben ersetzte er den Ausdruck «Kundalini» zuerst durch «geistiges Wahrnehmungsorgan», dann durch «geistige Wahrnehmungskraft». Doch wird sie immer gleichlautend als «Element von höherer Stofflichkeit», als «geistiges Licht» charakterisiert, das von den ausgebildeten höheren Organen ausstrahlt und die Gegenstände und Wesen der höheren Welt ebenso sichtbar macht wie das äußere Sonnenlicht die physischen Gegenstände.

HINWEISE

Zum Titel des Bandes:

Der Titel stammt von den Herausgebern. Die Bezeichnung «Seelenübungen» wurde von Rudolf Steiner für die von ihm gegebenen Meditationsanweisungen oft gebraucht, vgl. z.B. auf Seite 469 dieses Bandes.

Zum ersten Teil:

Textvorlagen:

Zu «Allgemeine Anforderungen ...»:

Schon seit 1903 wurde von Rudolf Steiner in seinen Vorträgen auf die sogenannten Vor- oder Nebenübungen als Grundvoraussetzung jeder Meditationspraxis hingewiesen. (Siehe z.B. die ausführliche Darstellung in «Vor dem Tore der Theosophie», Stuttgart August/September 1906, GA 95). Unter der Bezeichnung «Allgemeine Anforderungen...» wurden sie im Oktober 1906 für die esoterischen Schüler von Rudolf Steiner zur Vervielfältigung niedergeschrieben. Die Originalvorlage ist jedoch nicht erhalten geblieben. Der Wortlaut folgt der Vervielfältigung.

Die auf Seite 58 erwähnte persische Legende über den Christus Jesus findet sich in Goethes «Noten und Abhandlungen zu besserem Verständnis des West-östlichen Diwans - Allgemeines.»

Nachdem zu Beginn des Jahres 1910 die Schrift «Die Geheimwissenschaft im Umriß» erschienen war, wurde in den Hauptübungen für die Nebenübungen zumeist auf diese Schrift verwiesen. In den ersten Auflagen befanden sich diese auf Seiten 306ff, ab der vierten Auflage von Ende 1913 auf S. 320 (jetzt auf S. 329 in GA 13). Die von Rudolf Steiner unterschiedlich verwendeten Abkürzungen (GW, GhW, usw.) sind im Druck an einigen Stellen, jedoch nicht überall, verdeutlicht worden, entweder durch Ausschreibung oder durch Fußnoten.

Zu « Weitere Regeln in Fortsetzung der Allgemeinen Anforderungen ...»:

Diese wurden von Rudolf Steiner ebenfalls zur Vervielfältigung ca. 1907 niedergeschrieben. Jedoch ist auch hier die Originalvorlage nicht erhalten geblieben. Der Text entspricht wiederum der Vervielfältigung. Die

Überschrift lautete damals «Regeln für alle diejenigen, welche sich bereits befließigt haben, diejenigen Forderungen zu erfüllen, welche in dem ersten Zirkular (Lektionen) an sie gestellt worden sind.»

Zu «Für die Tage der Woche»:

Diese Übungen dürften ebenfalls ca. 1907 erstmals gegeben worden sein. Vgl. dazu das Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» in «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» (GA 10), sowie den 3. Vortrag in «Das Lukas-Evangelium» (Basel 1909), GA 114.

Zu «Die zwölf zu meditierenden ... Tugenden»:

Eine Originalvorlage hierfür liegt nicht vor. Auch eine genaue Datierung ist nicht möglich. Ilona Schubert berichtet in «Selbsterlebtes im Zusammensein mit Rudolf Steiner und Marie Steiner», 2. Auflage Basel 1977, zu dieser Übung folgendes:

«Über die zwölf Tugenden im Zusammenhang mit dem Tierkreis und den entsprechenden Monaten hat Rudolf Steiner in einem Privatgespräch gesagt, daß H. P. Blavatsky es gewesen ist, die die Zugehörigkeit der Tugenden zu den Monaten angegeben habe und zwar in der folgenden Reihenfolge und mit den Bezeichnungen:

Widder	April	Devotion
Stier	Mai	Gleichgewicht
Zwillinge	Juni	Ausdauer
Krebs	Juli	Selbstlosigkeit
Löwe	August	Mitleid
Jungfrau	September	Höflichkeit
Waage	Oktober	Zufriedenheit
Skorpion	November	Geduld
Schütze	Dezember	Gedankenkontrolle
Steinbock	Januar	Mut
Wassermann	Februar	Diskretion
Fische	März	Großmut

Dr. Steiner hat diese Angaben bestätigt und nun aber die Ergänzungen dazu ausgeführt. Er sagte: <Wenn man gewissenhaft diese Tugenden übt, so ergeben sich daraus neue Kräfte und Fähigkeiten.> Und dann schrieb er sie untereinander in dieser Weise auf:

Devotion wird Opferkraft
Gleichgewicht wird Fortschritt
Ausdauer wird Treue
Selbstlosigkeit wird Katharsis
Mitleid wird Freiheit
Höflichkeit wird Herzenstakt
Zufriedenheit wird Gelassenheit
Geduld wird Einsicht
Gedankenkontrolle wird Wahrheitsempfinden
Mut wird Erlöserkraft
Diskretion wird meditative Kraft
Großmut wird Liebe.

Zuletzt sagte Dr. Steiner noch: <Fangen Sie mit dem Üben einer Tugend immer am 21. des vorigen Monats an und üben Sie dieselbe bis zum übernächsten 1., so daß man also üben muß: Devotion vom 21. März bis zum 1. Mai, usw. Die Überschneidungen mit den Angaben der Daten im Tierkreis sollen hierbei nicht in Betracht kommen. Man übe eben im April Devotion usw. und beginnt wie gesagt immer am 21. des vorigen Monats.»>

In bezug auf die Übertragung der englischen Angaben ins Deutsche bestehen in den vorliegenden überlieferten Texten einige Varianten, welche im gedruckten Text zur Kennzeichnung in Klammern gesetzt wurden.

Zum zweiten Teil:

Textvorlagen und Textwiedergabe:

Der größte Teil dieser Übungstexte befindet sich im Archiv der Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung, meistens in der Originalhandschrift, einige in Photokopien oder nur als Abschriften. Abschriften sind durch ein der Archiv-Nr. vorangestelltes «A» gekennzeichnet. Von den nur in Abschriften vorliegenden Übungen sind nur solche aufgenommen worden, die sicher als authentisch gelten können. Eine Anzahl von Originalen befindet sich im Goetheanum-Archiv und sind für diese Publikation dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt worden.

Die in A-2b zusammengefaßten Übungen sind solche, die in vervielfältigter Form vorliegen und zwar in folgender Art:

Übungen A, B und D: in vervielfältigter Handschrift Rudolf Steiners, sowie in vervielfältigter fremder Handschrift und Schreibmaschinenschrift.

Übung C nur in vervielfältigter fremder Handschrift.

Übung E nur in vervielfältigter Schreibmaschinenschrift.

Für die Übungen C und E hat es sicherlich auch handschriftliche Vorlagen Rudolf Steiners gegeben, die sich jedoch nicht erhalten haben.

In diese vervielfältigten Übungstexte wurde bei Abgabe der Übungen A bis D von Rudolf Steiner jeweils eigenhändig der Meditationsspruch - anfänglich «Strahlender als die Sonne...», später mehr und mehr «In den reinen Strahlen des Lichtes...» - und die individuelle Formel eingefügt. Manchmal wurde auch «Hauptübung» darüberschrieben. In der fünften Übung bildet die Meditationsformel «Oben alles wie unten ...» einen festen Bestandteil, galt also für jeden Übungsempfänger.

Zur Wiedergabe im Druck:

Die gedruckten Wortlaute der Übungen entsprechen genau den Originalvorlagen, weitgehend auch die Anordnung - in schwierigeren Fällen muß man den gedruckten Text mit dem beigegebenen Faksimile vergleichen. Unterstreichungen im Original sind durch Kursivdruck gekennzeichnet. Die Orthographie wurde der heutigen angeglichen. Abkürzungen wurden manchmal des besseren Verständnisses wegen geschrieben. Die Interpunktion richtet sich exakt nach den Originalvorlagen. Rudolf Steiner hat bei den Sprüchen jedoch wenig oder gar keine Interpunktion verwendet. Um nicht im geringsten in den Text einzugreifen, sind auch manchmal auftretende grammatikalische Unebenheiten nicht korrigiert worden. Solche Unebenheiten können nach Rudolf Steiners Aussage darauf beruhen, daß mantrische Sprüche «immer von dem Charakter sind, der manchmal dem grammatikalischen Bau Schwierigkeiten macht» (Berlin, 19. Januar 1915 in GA 157). Es kann sich möglicherweise aber auch um Schreibfehler handeln. Zum Beispiel zu der Übung Archiv-Nr. 6613 (auf Seite 385) vom Mai 1919 wurde vom Empfänger, Hans Erhard Lauer, schriftlich hinzugefügt: «Im ersten Teil der Meditation (Morgens) muß die vierte Zeile - gemäß Steiners mündlichem Ausspruch derselben - heißen: <Dann trittst du in den Geistestag>», während in der Handschrift steht: «Der trittst du ...».

Zusätzliche Angaben von Rudolf Steiners Hand, die sich auf einigen Originalen befinden, aber nicht zur Übung als solche gehören (wie z. B. Empfänger, Übungsbeginn, etc.), sind meistens nicht in den Druck aufgenommen, aber im Register angegeben worden. Wenn er selber den Namen des Empfängers auf dem Blatt der Übung vermerkt hat, so kann man annehmen, daß diese nicht in dessen Gegenwart geschrieben wurde, sondern ihm später übergeben oder übersandt wurde. Vermerke von fremder Hand sind immer weggelassen, aber ebenfalls im Register aufgeführt.

Zu den Übungen in englischer Sprache:

Ausländische Schüler, die mit der deutschen Sprache vertraut waren, erhielten ihre Meditations-Übungen in deutsch. Für jene, die der deutschen Sprache nicht mächtig waren, übersetzte Marie Steiner die Angaben in englisch, französisch, italienisch oder russisch. Doch hat Rudolf Steiner auch selbst einige Übungen in englisch oder französisch niedergeschrieben, z.B. Archiv-Nr. 7157, Seite 406.

Zu den Sprüchen:

Alle Sprüche sind mantrische Schöpfungen Rudolf Steiners, ausgenommen der Spruch «Strahlender als die Sonne ...», der aus der Esoteric School of Theosophy der Theosophical Society stammt.

Zur Umkehrung «in entgegengesetztem Vorstellungsverlauf»:

In den zeitlich frühesten Übungen findet sich der Meditationsspruch nur einmal oder auch zweimal, jedoch in derselben Form. Von ca. 1906 an beginnt dann immer mehr die Umkehrung des Spruches in «entgegengesetztem Vorstellungsverlauf» (Archiv-Nr. 3098, S. 231). Diese Umkehrung ist eine Eigenart der von Rudolf Steiner gegebenen Übungen. Sie soll offensichtlich zur inneren Willenserkraftung dienen, wie diese auch durch die abendliche Rückschau-Übung angestrebt wird. Auch schon bei dem Spruch «Strahlender als die Sonne ...» findet sich diese Umkehrung, sowie das Zeichen für das Rosenkreuz hinzugefügt (Archiv-Nr. 3103, S. 98).

Zu den Angaben für den Meditationsbeginn:

In verschiedenen Übungen sind für den Beginn der esoterischen Schulung bestimmte Daten angegeben worden, zumeist aber ohne Jahres-

zahl. Da diese Daten heute natürlich nicht zutreffend sind, wurden sie weggelassen um Mißverständnisse zu vermeiden; sie sind jedoch im Register jeweils nachgewiesen. Zu einer solchen Datumangabe heißt es in einem Brief an eine esoterischen Schülerin (2. August 1904, in GA 264): «Aus Gründen, die nur dem Okkultisten bekannt sind, muß der Anfang zu ganz bestimmten Zeiten gemacht werden. Später wird Ihnen das alles klar werden.» Die angegebenen Daten weisen jeweils auf die Zeit von Neumond bis Vollmond, explizit in der Übung Archiv-Nr. 3046 auf S. 222. Es ist nicht bekannt, daß später dafür eine nähere Erklärung gegeben wurde, aber diese Tatsache erlaubte manchmal eine genauere Datierung der betreffenden Übungen.

Zur Datierung der Übungen:

Manchmal hat der Empfänger auf dem Blatt vermerkt, wann er es erhalten hat. Viele Übungen haben Marie Steiner und Anna Wager Gunnarsson abgeschrieben und die näheren Umstände notiert. Für andere Übungen konnte die Datierung aus Briefen des Empfängers erschlossen werden. Solche aus Archivmaterial erschlossenen Daten sind im Register *und* auf der entsprechenden Druckseite angegeben. Ist ein ungefähres Datum rein nur aus dem Inhalt der Übung abgeleitet (z.B. der Verweis auf die «Geheimwissenschaft» 1910), so ist dies *nicht* im Register aufgeführt, sondern nur auf der entsprechenden Druckseite.

Zum dritten Teil:

Vorlagen einiger Texte:

«Zur Verwandlung der Farben des Kreuzes ...»:

Dieser Text ist ein Auszug aus einem Wortlaut, der aus dem Zusammenhang der erkenntniskultischen Abteilung von Rudolf Steiners Esoterischer Schule stammt. Vermutlich gab es dafür ein handschriftliches Manuskript, das jedoch nicht mehr vorliegt, sondern nur mehrere Abschriften. Der Text ist nach einer von unbekannter Hand stammenden Vorlage mit dem Vermerk «F.M.» gegeben, die in GA 265 vollständig abgedruckt ist.

Erläuterungen zu dem Spruch «Strahlender als die Sonne ...»:

Textwiedergabe nach einer handschriftlichen Zusammenfassung der esoterischen Stunde in Berlin, 24. Oktober 1905 für Anna Wagner, die

infolge Erkrankung an der Stunde nicht hatte teilnehmen können. Die Originalhandschrift Rudolf Steiners liegt nicht vor. Textwiedergabe nach einer im Archiv vorliegenden handschriftlichen Abschrift von Günther Wagner.

Erläuterungen zu «Licht auf den Weg» von Mabel Collins:

Es ist nur derjenige Teil hier aufgenommen worden, der sich auf die in den Übungen angegebenen Sätze bezieht. Textwiedergabe nach einer Fotokopie der Originalhandschrift Rudolf Steiners aus den Jahren 1903/04. Der vollständige Text findet sich in GA 264, 2. Auflage 1996, Anhang.

Erläuterungen zu der Formel « I c h bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will»:

Von der handgeschriebenen Vorlage dieser Erläuterungen ist nur ein Blatt erhalten geblieben. Textwiedergabe nach im Archiv vorliegenden handschriftlichen und maschinengeschriebenen Abschriften, die in dieser Form offenbar weitergegeben worden sind. Diese Abschriften weichen geringfügig voneinander ab.

Frühere Veröffentlichungen:

Allgemeine Regeln:

Von diesen erschien der Teil «Allgemeine Anforderungen ...» erstmals 1947 in Heft 1 der drei kleinen Hefte «Aus den Inhalten der Esoterischen Schule»; der Teil «für die Tage der Woche» erschien in Heft 3, Dornach 1951. Gesamthaft erschien der Teil «Allgemeine Regeln» erstmals 1968 in dem Band «Anweisungen für eine esoterische Schulung» unter der GA-Nr. 245.

Hauptübungen für morgens und abends:

Einige wenige erschienen erstmals 1947 und 1948 in Heft 1 und 2 von «Aus den Inhalten der Esoterischen Schule»; 1968 um einige erweitert in «Anweisungen für eine esoterische Schulung». Eine weitere Anzahl erschien 1984 erstmals in dem Band «Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten Abteilung der Esoterischen Schule 1904 bis 1914», GA 264. Alle diese Übungen sind nunmehr auch in vorliegendem Band enthalten, bis auf die in den Briefen in GA 264 enthaltenen.

Bei der 1968 erfolgten Herausgabe von «Anweisungen für eine esoterische Schulung», GA 245, war eine Veröffentlichung des gesamten esoterischen Lehrgutes innerhalb der Gesamtausgabe noch nicht geplant. Dies erfolgte erst später und führte zur Bildung der neuen Reihe «Veröffentlichungen zur Geschichte und aus den Inhalten der esoterischen Lehrtätigkeit Rudolf Steiners», GA 264 bis 270. Aus diesem Grunde mußte die Zusammenstellung von 1968 «Anweisungen ...» in die Bände dieser Reihe aufgeteilt werden und figuriert daher nicht mehr innerhalb der Gesamtausgabe, bleibt aber vorläufig weiterhin als Sonderausgabe bestehen.

REGISTER DER ÜBUNGEN
mit zusätzlichen Angaben
in der Reihenfolge, wie im Band enthalten

Jede Übung wird im folgenden angeführt mit den Anfängen der in ihr enthaltenen Meditations-Sprüche. Die nachfolgende Zeile gibt die näheren Umstände an, soweit sie bekannt sind, in folgender Reihenfolge:

- Name und Wohnort des Empfängers,
- Datum und Ort der Vergabe,
- Archiv-Nr., bei Platzmangel abgekürzt zu *ANr.*

Aus der Archiv-Nr. kann man die Art der im Archiv befindlichen Vorlage ansehen:

NB kennzeichnet einen Auszug aus einem Notizbuch Rudolf Steiners.

A kennzeichnet eine Abschrift eines Textes, für den sich das Original nicht im Archiv befindet.

Fehlt beides vor der Archiv-Nr., so handelt es sich um ein Notizblatt in der Handschrift Rudolf Steiners (oder um eine Photokopie des Originals).

Text, der sich auf der Vorlage befindet, aber nicht im Druck erscheint, wird nachgewiesen entweder

- als *Zusatz*: Text in Rudolf Steiners Handschrift,
- oder als *Vermerk*: Text in einer anderen Handschrift.

A - 1

Strahlender als die Sonne	84
für Michael Bauer, Nürnberg, Okt./Nov. 1904, Archiv-Nr. 7074	
Strahlender als die Sonne	86
für Frau Camilla Wandrey, Berlin, Ende 1904, Archiv-Nr. 6912/13	
Suche den Weg	89
für Frau Camilla Wandrey, Berlin, Frühjahr 1905, Archiv-Nr. 6915-18	
Strahlender als die Sonne	92
für Ludwig Kleeberg, Kassel, 24.9.1905, Kassel, Archiv-Nr. 5326 auf einem Blatt mit dem Vordruck <Hotel Casseler Hof> und dem Vermerk: «Cassel, 24.9.1905»	
Strahlender als die Sonne	94
Frühjahr 1906, Archiv-Nr. 3105/06 Vermerk neben <Bevor das Auge ...>: «d. 27. April Freitag». Hier hat sich der Empfänger notiert, wann er mit der Übung begonnen hat.	

Strahlender als die Sonne.	96
vermutl. für Frl. Berta Lehmann, Berlin, Archiv-Nr. 5349	
Strahlender als die Sonne.	97
Archiv-Nr. 3107	
Strahlender als die Sonne.	98
Ich bin das Selbst	
Archiv-Nr. 3103	

A - 2

Strahlender als die Sonne.	102
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
für Michael Bauer, Nürnberg, vermutl. Frühjahr 1905, ANr. 4401/02	
Strahlender als die Sonne.	104
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
für Ludwig Kleeberg, Kassel, Januar 1906, Archiv-Nr. 5328	
Zusatz: «Anfang: 1. Februar»	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will.	105
für Dr. Carl Unger, Archiv-Nr. 6857	
Strahlender als die Sonne.	106
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
für Günther Wagner, Archiv-Nr. 4415-18	
Strahlender als die Sonne.	109
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. NB 152	
Strahlender als die Sonne.	110
Suche den Weg	
für Ludwig Kleeberg, Kassel, März 1906, Archiv-Nr. 5327	
Zusatz: «Anfang: 26. März - 8. April, oder 24. April - 9. Mai, oder 24. Mai bis 5. Juni»	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will.	111
Archiv-Nr. 3159, 3164	
Wahres Echo Du.	112
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. 3234	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will.	114
Archiv-Nr. 3187/88	

A - 2 b

Strahlender als die Sonne118
Archiv-Nr. 3944b	
Zusatz oben links: «Hauptmeditation»	
Strahlender als die Sonne120
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. 3925/26, 3929	
Strahlender als die Sonne124
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. 3936-38, 3938a	
Strahlender als die Sonne128
Archiv-Nr. 3939, 3177	
Oben alles wie unten134
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. 7073	

A - 2c

Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will138
Archiv-Nr. 346	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will139
Archiv-Nr. 3171	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will140
Archiv-Nr. 357	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will141
Archiv-Nr. 356	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will142
für Frau Eugenie von Bredow, Berlin, Archiv-Nr. 4479	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will144
für Frau Eugenie von Bredow, Berlin, Archiv-Nr. 4480	
<i>Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will.</i>146
Archiv-Nr. 353	
<i>Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will.</i>147
Archiv-Nr. 354	
<i>Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will.</i>148
Archiv-Nr. 355	

In den reinen Strahlen des Lichtes150
für Frau Anna Haefliger, Bern, Ende September 1906, ANr. 7077-79	
Zusatz: «Anfang entweder noch <i>vor</i> 1. October oder nach 18. Oct.»	
In den reinen Strahlen des Lichtes152
Dezember 1906, Archiv-Nr. 3062/63, 3059	
Zusatz: «Beginn: 17. Dezember 1906»	
In den reinen Strahlen des Lichtes154
Archiv-Nr. 3056	
In den reinen Strahlen des Lichtes156
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	
Archiv-Nr. 3039	
In den reinen Strahlen des Lichtes157
für Frl. Kieser, Stuttgart, Archiv-Nr. 6826	
In den reinen Strahlen des Lichtes158
Archiv-Nr. 3070	
In den reinen Strahlen des Lichtes159
Archiv-Nr. 6513	
In den reinen Strahlen des Lichtes160
Archiv-Nr. 5253	
In den reinen Strahlen des Lichtes161
Archiv-Nr. NB 152	
In den reinen Strahlen des Lichtes162
Archiv-Nr. 3075	
In den reinen Strahlen des Lichtes163
Ich erkenne - Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. 4465	
In den reinen Strahlen des Lichtes165
für Alexis Sabaschnikoff Archiv-Nr. 3081	
In den reinen Strahlen des Lichtes166
für Pfarrer Paul Klein, Mannheim, 1910, Archiv-Nr. 5625	
In des Lichtes reinen Strahlen168
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	
für Frau Olivia und Prof. Oskar Römer, Straßburg, Archiv-Nr. 7115	

In den reinen Strahlen des Lichtes 170
für Frl. Johanna Mücke, Berlin, 1908, Archiv-Nr. 3432

In den reinen Strahlen des Lichtes 170
1908, Archiv-Nr. NB 337

A - 4

In den reinen Strahlen des Lichtes 172
In der Gottheit der Welt
Archiv-Nr. 3061

In den reinen Strahlen des Lichtes 174
In der Gottheit der Welt
Mai 1909, Archiv-Nr. 3053
Zusatz: «Beginn 20. Mai»

In den reinen Strahlen des Lichtes 175
In der Gottheit der Welt
Mai 1909, Archiv-Nr. 3066
Zusatz: «Beginn: 20. Mai»

In den reinen Strahlen des Lichtes 176
In der Gottheit der Welt
Archiv-Nr. 3148-51

In den reinen Strahlen des Lichtes 179
Es erglänzt, es erstrahlt
Archiv-Nr. 3200/01

In des Lichtes reinen Strahlen 181
Weisheit im Geiste
für Mrs. Edith Rose Cull, London, ca. 1.1. 1913, Köln, Archiv-Nr. 5267
Zusatz oben links: «Cull.)»

Des Lichtes reine Strahlen 182
In meinem Geist
Archiv-Nr. 5315
Vermerke: «23 Febr. 1912 Vrijdag» und
«8 Juli 1914 [Zeichen:] *Mond/Sonne* innerlijkje lichtbeweging»

A - 5

In der Gottheit der Welt 184
In den reinen Strahlen des Lichtes
Archiv-Nr. 4462-64
Zusatz oben links: «Fr. W.»

In der Gottheit der Welt186
In den reinen Strahlen des Lichtes Archiv-Nr. 3040	
In der Gottheit der Welt188
In den reinen Strahlen des Lichtes Handschrift von Marie Steiner, Archiv-Nr. A 0217	
In der Gottheit der Welt190
In den reinen Strahlen des Lichtes für Frau Anna Wager Gunnarsson, Stockholm, 12.6.1909, Budapest, Archiv-Nr. 5843/44 Vermerk: «12/6 1909 Budapest» in der Hs. der Empfängerin	
In der Gottheit der Welt192
In den reinen Strahlen des Lichtes für Wilhelm Selling, Berlin, Archiv-Nr. 5271	
In der Gottheit der Welt193
In den reinen Strahlen des Lichtes Archiv-Nr. 3179/80	
Ich ruhe in der Gottheit der Welt194
Es erstrahlt die Göttlichkeit Archiv-Nr. 7083 Vermerk auf der Rückseite: «Ferien 1911 oder 10»	
In der Gottheit der Welt196
In den reinen Strahlen des Lichtes Archiv-Nr. 3127-29 Zusatz: «Fr. D.»	
A - 6	
Ich ruhe in der Gottheit der Welt200
In den reinen Strahlen des Lichtes In der Gottheit der Welt Archiv-Nr. 3067	
Ich ruhe in der Gottheit der Welt201
In der Gottheit der Welt für Frau Martina v. Limburger, geb. v. Hoffmann, Archiv-Nr. 4424	
Ich ruhe in der Gottheit der Welt202
für Frau Marie Kaiser, Nürnberg, Archiv-Nr. A 0051 Handschrift von Marie Steiner	

In der Gottheit der Welt	203
Gewiß	
Archiv-Nr. 7081	
Es möge blühen meine Seele	204
Ich will mich bestreben	
für Miss Edith Brend Lewis, Ilkeston, Archiv-Nr. 6254	
Vermerk: «Originalhandschrift Rudolf Steiners für Miss Lewis»	
In der Gottheit der Welt	206
Ich werde sein	
Archiv-Nr. 3139	
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	207
für Otto Rebmann, Stuttgart, 14.12.1908, Stuttgart, Archiv-Nr. 7111	
Vermerke: «14. Dez. 1908.» und: «Handschriftliche Meditation v. Herrn Dr. Rudolf Steiner. Stuttg. Hotel Marquardt.» in der Hs. des Empfängers	
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	208
Es leuchtet die Gottheit der Welt	
für Frau Frieda Danielson, Norrköping, 1909, Archiv-Nr. 3206	
In der Gottheit der Welt	209
In mein Geistiges	
für Friedrich Lengenfelder, München, Archiv-Nr. 3145	
In der Gottheit der Welt	210
In den reinen Strahlen des Lichtes	
für Frau Helene Röchling, Mannheim, Archiv-Nr. 5250/51	
In der Gottheit der Welt	212
In den reinen Strahlen des Lichtes	
September 1911, Mailand, Archiv-Nr. 6909/10	
Vermerk: «Milano Sett. 1911» in der Hs. von Alcibiade Mazzarelli, Rom	
In der Gottheit der Welt	214
In der Seele der Welt	
für Julius Breitenstein, Wien, Archiv-Nr. 5252	
In dem Geiste der Welt	215
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	
für Frl. Anna Ekström, Malmö, 1912, Archiv-Nr. A 0070	
Handschrift von Anna Wager Gunnarsson	

A - 7

In den reinen Strahlen des Lichtes.	218
Standhaft stell ich mich ins Dasein	
Ende Dezember 1907, Archiv-Nr. 3038	
Zusatz: «Beginn: 3. Januar»	
Standhaft stell ich mich ins Dasein.	219
Weisheit such ich in allem Denken	
Mai 1909, Archiv-Nr. 3111	
Zusatz: «Beginn: 20. Mai»	
In Deinem Lichte Weisheit	220
Standhaft stell ich mich ins Dasein	
für Frl. Anna Schmitz, Nürnberg, 1908, Archiv-Nr. 7076	
In den reinen Strahlen des Lichtes.	221
Standhaft stell ich mich ins Dasein	
Archiv-Nr. 3074	
In den reinen Strahlen des Lichtes.	222
Standhaft stell ich mich ins Dasein	
Archiv-Nr. 3046	
In den reinen Strahlen des Lichtes.	224
Standhaft stell ich mich ins Dasein	
Archiv-Nr. 3072	
Zusatz: « <i>Streng vertraulich</i> »	
Im Urbeginne war das Wort	225
Standhaft stell ich mich ins Dasein	
Archiv-Nr. 3122	
Zusatz: « <i>Streng vertraulich</i> »	
Standhaft stell' ich mich ins Dasein.	226
Archiv-Nr. 4459	
Standhaft stelle ich mich ins Dasein.	227
Archiv-Nr. 3116	
Standhaft stell ich mich ins Dasein.	228
Archiv-Nr. 3123	
Zusatz: « <i>Streng vertraulich</i> »	

Licht erstrahlende Gebilde	230
Es tritt bewußt mein Ich	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. 3098, 3100/01	
Aus dem Reich der Daseinshüllen	232
Licht erstrahlende Gebilde	
an Mme d'Albert, Mme Emma Getaz, Herrn R. Lavezzari, Marseille,	
Archiv-Nr. A 4483-86	
Handschrift von Marie Steiner	
Licht erstrahlende Gebilde	235
Es tritt bewußt mein Ich	
Archiv-Nr. 3090, 3165; für Adolf Arenson, Archiv-Nr. 5310	
Licht erstrahlende Gebilde	237
Es tritt bewußt mein Ich	
Archiv-Nr. 3091	
Zusatz: «Nebenübungen (durch Eriksen)»	
Richard Eriksen war Leiter eines Zweiges in Oslo	
Licht erstrahlende Gebilde	238
Es tritt bewußt mein Ich	
Archiv-Nr. 5316	
Es tritt bewußt mein Ich	239
Des Lichts erstrahlende Gebilde	
Archiv-Nr. 3095	
Es tritt bewußt mein Ich	240
Des Lichts erstrahlende Gebilde	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. 3165a, 3093	
Wille spendende Gebilde	242
Licht erstrahlende Gebilde	
Es tritt bewußt mein Ich	
für Frl. Olga von Freymann, Helsinki, Archiv-Nr. 5322/23	
Wille spendende Gebilde	244
Licht erstrahlende Gebilde	
Es tritt bewußt mein Ich	
Archiv-Nr. 3099	

Im Urbeginn war das Wort	250
Und das Wort sei in mir Archiv-Nr. 3157	
In Lichtes reinen Strahlen.	251
Gottinnigkeit suche für Frl. Kieser, Stuttgart, Archiv-Nr. 6827	
Im Urbeginn war das Wort	252
In deinem Ich Archiv-Nr. A 0062	
Im Urbeginn war das Wort der Zeit.	253
Und das Wort der Zeit Archiv-Nr. 6802	
Im Urbeginne war das Wort.	254
Sei mir Bild meiner selbst für Frau Frieda Westphal, Hamburg, Archiv-Nr. A 0066 Handschrift von Elfriede Marie Paulmann	
Meine Seele erhebe zu Weltenweiten sich.	255
Im Urbeginn war das Wort für Frau Lina Schliephak-Uttner, Weimar, Archiv-Nr. 5320	
Im Urbeginn war das Wort	256
Es wohnt in meiner Seele Archiv-Nr. 3228 Zusatz oben rechts: «St d»	
Im Urbeginne war das Wort.	257
Mein Wort wohne in deinem Herzen Dein Wort wohne in meinem Herzen Archiv-Nr. A 7084R Handschrift von Albert Steffen	
Im Urbeginn war das Wort	258
Deine tiefste Wesenheit für Mrs. Maud Monges, Spring Valley, USA, Oktober 1919, Dornach, Archiv-Nr. 7089/90 Zusatz oben links: «Mrs. Monges» und Vermerk auf der Rückseite: «Dornach Oct. 1919»	

Im Urbeginn war das Wort	259
Spricht in Dir das Wort für Henry B. Monges, Spring Valley, USA, Oktober 1919, Dornach, Archiv-Nr. 7091/92 Zusatz oben links: «Mr. Monges»	
Fromm, ehrfürchtig	260
für Kees Jansen, England, 1923, Archiv-Nr. 7113	
<i>Christlich gnostische Meditation I.</i>	262
Archiv-Nr. 3192	
<i>Christlich gnostische Meditation II.</i>	265
Archiv-Nr. 3223-26 siehe «Beiträge ...» 110, Ostern 1993	

B - 1

Du bist die Weltintelligenz	272
Ich bin in dir wie eines meiner Glieder Archiv-Nr. 4487/88	
Weltseele in Ich	274
Archiv-Nr. 3215/16	
Weltseele im Ich	276
Archiv-Nr. 3242/43	
Alles, was um mich geschieht	277
Archiv-Nr. 3214	
In deines Wesens Innerem	278
Ich opfere wollend Menschenliebe für Adolf Arenson, Stuttgart, Archiv-Nr. A 0069 Abschrift in der Hs. Marie Steiners mit der Erklärung: «(Von Ad. Arenson an Mieta [Waller] gegeben, von dieser mir; Dr. St. gab ihm diese Meditation in einer Zeit, da er sich viel aufregte, um Seelenruhe und Stärkung zu erlangen)»	
Wärmendes Licht dringt von oben	280
Archiv-Nr. 3236/37	
IAO dringt in mich	282
Archiv-Nr. 3238	
Anziehung durchkraftet alle Dinge	283
Archiv-Nr. 3173	

Oben überall Geist	284
für Frau Ellen Relander Leino, Helsinki, Archiv-Nr. 7087	
Ich erkenne das Gedankenbild	286
Es ströme des rechten Auges Kraft	
Ich werde meinen Leib verlassen	
Archiv-Nr. 3230	
Inneres wallendes Seelenlicht	287
vermutl. für Alcibiade Mazzarelli, Rom, Archiv-Nr. 6911	
<i>Drei-Tage Übung mit Symbolen.</i>	288
Archiv-Nr. 3233	
Die Kraft meines Herzens.	290
Die Kraft meines Hauptes	
für Frl. Dorothea Hubler, Bern, Archiv-Nr. 4440	
Ich schaue die Sonne.	291
Mein Herz leuchtet	
Archiv-Nr. A 0213	
Wenn mein Auge sich öffnet	292
Wenn mein Auge sich schließt	
Archiv-Nr. 3178	
Um mich flutend Licht	293
Archiv-Nr. 4006	
Um mich fühlend stärkend Licht	294
Daß ich in mir selber	
für Frau Berta Heller-Hirter, Bern, Archiv-Nr. 6654	
Verborgener Mut meines Herzens.	295
Denken, Fühlen, Wollen ist mein Sein	
Archiv-Nr. A 0111	
Handschrift von Ingeborg Möller Lindholm	
Großer umfassender Geist	296
In Dir, großer umfassender Geist	
Archiv-Nr. 3993/94	
Weltengeist Träger der erhabenen Güte.	297
Durch alle Weiten des Raums	
für Albert Steffen, Archiv-Nr. 7085/86	
Zusatz zur Abend- und zur Morgen-Meditation: «Nachdem dieser	
Medit... im Bewußtsein einige Zeit ... gewesen ist, soll das Bewußt...	
und nur wachend warten» (... = jeweils fehlender Teil des Blattes)	

Weltengeist führet mich	298
Seiendes Ich findet in mir Archiv-Nr. A 0103	
Im Urbeginn war Jahve.	299
Und Christus in mir Am Ende wird sein Christus Archiv-Nr. 5248 Zusatz oben rechts: «St.»	
Im Urbeginn war J.	300
J... ist mein Atem Archiv-Nr. 3135/36	
Meine Seele ahne in Weltenweiten	302
In Liebe Friede Ruhe für Frau Holle, Niederlande, Archiv-Nr. 6640	
Endlos wirket Geisteskraft	303
Siebenfach Geisteslicht erstrahlt Archiv-Nr. A 0029	
In Weltenweiten webe willig	304
In Händen erstarke für Günther Wagner, Archiv-Nr. 4414	
Es schwebet empor.	305
Es lebet in meinem Ich für Dr. Friedrich Rittelmeyer, Nürnberg, Archiv-Nr. 4399	
Der Wesen Offenbarung	306
Des Lebens starke Kraft Archiv-Nr. 3294	
Sieben helle Rosensterne.	307
Sonnenlicht durchwaltet Archiv-Nr. A 0104 Handschrift von Marie Steiner	
Du meine Seele blicke hin.	308
In diesem Zeichen stehe mein Denken Archiv-Nr. A 0023	
In Dich mein Seelenleben.	309
Dir all mein Sein Archiv-Nr. 3068	

In diesem Deinem Zeichen	310
Licht der Welt	
für Mrs. Alice May Binnie geb. Lewis, Hampstead, Archiv-Nr. 6252	
Vermerk: «Von Rudolf Steiner für Alice May Binnie»	
Ich blicke auf zu diesem Zeichen	311
Des Weltengeistes Kraft	
für Ehepaar Hering, Leipzig, Archiv-Nr. A 0216	
Es senke mein Denken sich	312
Siebenfach leuchtet Rosensternenlicht	
Archiv-Nr. 7103	
Fromm und ehrfürchtig	314
Was in diesem Sinnbild zu mir spricht	
Archiv-Nr. 5314	
Suche Du, meine Seele	315
In dir, du Weltenbuchstabe	
Archiv-Nr. 3229	
Urkräfte haltet mich	316
In mir lebe der Christus	
Mein Haupt erhärte Weltengeist	
Archiv-Nr. 3232	
Dies ist vermutlich ein Entwurf für eine Übung. Ob der Zusatz auf der rechten Seite: «Weisses Gewand. Roter Gürtel und Gehänge. Rotes Stirn- band. Ich: Ave frater / Er: roseae et aureae / Ich: crucis / Er: Benedictus deus qui dedit nobis signum» zur Übung gehört, ist ungewiß.	
Try, thou my soul	318
Thou, symbol of the world's activity	
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt - Er will	
Archiv-Nr. A 0107	
Handschrift von Marie Steiner mit Vermerk: «Mrs. W.»	
Zu lichten Räumen entschwebe	322
Archiv-Nr. 4467	
Weltgedanken leuchten	323
Stark hell in meinem Herzen	
Archiv-Nr. 4468	

Christi Licht aus großen Sternen	324
Christi Lebenskraft keime in meiner Seele Archiv-Nr. A 0007 Abschrift in der Hs. von Frau Luba Husemann mit dem Vermerk: «R. St.» und «Oschelbronn, am 16. April 1980. L. Husemann»	
Christus, der Pfleger deines Herzens	325
Von Dir empfangen mein Herz für Frau Dr. Johanna Brenecke, St. Gallen, Archiv-Nr. 6859	
Trage meines Wollens Geist	326
Geist aus der Ewigkeit Archiv-Nr. A 0212	
Weltenweisheitslicht schicke ich	327
Weltenweisheitslicht empfangen ich Archiv-Nr. 6446	
Be a strong I	328
I will be a strong I Archiv-Nr. A 0005	
<i>Übung: Das Rot strömt</i>	330
für Dr. Friedrich Rittelmeyer, Nürnberg oder Berlin, Archiv-Nr. A 0218 Handschrift von Friedrich Rittelmeyer	
B - 2	
Meine Seele blicke auf	332
Schwarzes Kreuzesholz Archiv-Nr. 3167	
Meine Seele wolle erblicken	334
Wie am schwarzen Kreuzesholze Archiv-Nr. 7104	
Lichtgleich stehe ich in dir	335
Mein Ich aus Geist und Seele für Frau Olivia und Prof. Oskar Römer, Straßburg oder Leipzig, Archiv-Nr. 7097	
So as out of the black cross	336
So as the green life für Mrs. Helen P. Fulton, Florida, Archiv-Nr. A 0114 Handschrift von Marie Steiner	

Wärme dringe in mich	338
Geisteslicht erquicke Archiv-Nr. 3231	
In dem Zeichen Christi	340
Meine Seele nehme auf die Geisteswelt für Frl. Olga von Freymann, Helsinki, vermutl. April 1912, Helsinki, Archiv-Nr. 5325	
Ich in Euch. Du väterliche Menschenseele	341
Meine Seele wende sich in Weltenfernen für Frau Wally Homen, Wiborg, 13.4.1912, Helsinki, Archiv-Nr. A 0049 Aus einem Brief der Empfängerin an Rudolf Steiner, 30.4.1924	
Licht in mein Ich	342
für Frl. Alma Sohlström, Helsinki, 13.4.1912, Helsinki, Archiv-Nr. 3169 Vermerk oben rechts: «13/4. 1912 kl. ^{xII} 1.» Auf der Rückseite eine Medikation von R.St.s Hand: «Viscum pini, mittlere Potenz, tägl. 7 Tropfen in Esslöffel» und von Marie Steiners Hand: «Sohlström, Helsinki, f 1932»	
Die Kraft Deines Wortes	343
Die Kraft meines Wortes für die russischen Mitglieder, April 1912, Helsinki, Archiv-Nr. A 0020	
Es weiset dieses Zeichen mir	344
Im Urbeginn war das Wort April 1912 oder Mai/Juni 1913, Helsinki, Archiv-Nr. A 0033 Handschrift von Marie Steiner Vermerk: «Meditation über das Rosenkreuz gegeben einem Russen, der nach Helsingfors zum Kurse reiste» in der Hs. von Berta Reebstein	
Aus dem Sinnenraum schwindet	345
Daß ich in Liebe wandle für Frl. Thyra Albrecht, Helsinki, April 1912 oder Mai/Juni 1913, Helsinki, Archiv-Nr. 6906 Vermerk: «Helsingfors Frl. Th. A - t (1912?)»	
In der Finsternis strahlet	346
In der Welt wirkt Weisheit für Frl. Signe Runer, vermutl. April 1912, Archiv-Nr. 5808 Zusatz oben links: «Signe Runer:» Vermerk auf der Rückseite: «Sonntag Morgen kl. 9 - Im Geiste der Menschheit fühle ich mich mit allen Esoterikern vereinigt.»	

Meine Seele lerne fühlen	347
Dieses Zeichens Sinn empfinde	
für Gräfin Maria Cronstedt, Stockholm, April 1912, Sthlm, ANr. 3181	
Zusatz oben rechts: «Cr.»	
Vermerk: «Sonntag um 9 Uhr: Im Geiste der Menschheit fühle ich mit allen Esoterikern vereint.» (Zu dieser Angabe siehe man die esoterischen Stunden von 1912, insbesondere 24.4., 7.6., 22.9. in GA 266/11)	
Von der Sinneswahrnehmung hinweg	348
Mein wahres Ich suche ich	
für Gustaf Kinell, Stockholm, 18.4.1912, Stockholm, Archiv-Nr. 5812-15	
Zusatz: «Herr K.» und Vermerk: «18/4 1912»	
Was ich erlebt am Tage	350
Lernen will ich	
Mein wahres Ich suche ich	
für Sophie Kinell, Stockholm, 18.4.1912, Stockholm, Archiv-Nr. 5816-19	
Zusatz: «Frau K.» und Vermerk: «18/4 1912»	
Es suche meine Seele fromme Ehrfurcht	352
Mit aller meiner Kraft	
20. April 1912, Stockholm, Archiv-Nr. 5810/11	
In diesem Zeichen schau ich	353
Ich strebe zu dringen	
für Frl. Ingeborg Sjögren, Kisa, Mai 1912, Norrköping, Nr. 3141/42	
Aufschaun will ich	354
Ich gebe mich hin	
Ende 1912 oder später, Archiv-Nr. 3184	
Im weiten Weltenall fühle meine Seele	356
Wie Welten-Ich mein Ich tragend hält	
für Frau Cato Voüte, Brüssel, ca. 1.1.1913, Köln, Archiv-Nr. A 0068	
Aus einem Brief der Empfängerin an Rudolf Steiner vom 28.1.1913	
Es offenbart die Weltenseele sich	357
für Herrn W.B. Paton, England, ca. 1.1.1913, Köln, Archiv-Nr. 6803	
Zusatz oben links: «Paton;»	
Ahnend erhebe meine Seele sich	358
Ich in mir und ich im All	
für Alexander Schubert, Klagenfurt und Wien, Januar 1913, evtl. Februar 1912, Archiv-Nr. 7037	
Vermerk: «Eine Meditation von Dr. Steiner an AI. Schubert Jänner 1912 oder 13»	

Meine Seele ahne wie Tod	359
Gott erschaffend meinen Geist ca. Ostern 1913, Archiv-Nr. NB 186	
Aus Weltenräumen dringet Wirklichkeit	360
Ich fühle mich in meines Wesens Mitte für Frau Ilse oder Ernst Aisenpreis, München oder Dornach, ca. 1913, Archiv-Nr. 7034 Vermerk: «Aus dem Nachlass von Ernst Aisenpreis f 1950 / B. Aisenpreis»	
Aus dem Lichte des Raumes.	361
Es wende meine Seele sich nach oben für Frau Ilse oder Ernst Aisenpreis, München oder Dornach, 1913 oder später, Archiv-Nr. 7033 Vermerk: «Aus dem Nachlass von Ernst Aisenpreis t 1950 / B. Aisenpreis»	
Meine Seele lenke nach oben sich	362
Mütterlicher Weltengeist für Robert Kämpfer, Archiv-Nr. 7101 Zusatz neben 'Morgens', ganz rechts: «(20 Min.» - bedeutet vielleicht: 5 Min. für die Rosenkreuz-Meditation.	
Meine Seele wende sich nach oben.	363
für Frau Elise Selin, Wiborg, ca. 1.6.1913, Helsinki, Archiv-Nr. A 0116	
Wie der Sonne Strahlen	364
In meinem Herzen Wärme der Seele für Frl. G.B., 3.6.1913, Helsinki, Archiv-Nr. 7102 Vermerk Rückseite: «H:fors 3.6.1913 Frl. G. B-m.» in der Hs. von Olga von Freymann	
Meine Seele sehne sich nach oben	365
für Frl. Astrid Juel, Lund, Juni 1913, Stockholm, Archiv-Nr. A 0094 Handschrift von Anna Wager Gunnarsson	
Sieben helle Rosensterne.	366
Als Kind richtete mein Leib für Herrn C.F. Dahl, Stockholm, 1913, vermutl. Juni, Archiv-Nr. 5842 Vermerk: «C. F. Dahl 1913»	
Meine Seele denke an Raumesweiten.	368
Dieses Zeichen des Lebenssieges für Frl. Märta Ekström, Malmö, Juni 1913, Stockholm, Archiv-Nr. 5247	

Mit starker Seele wendet	369
für Frl. Emilie Anderson, Schweden, 7.6.1913, Stockholm, ANr. 5841	
Vermerk: «E. A.»	
Licht im weiten Weltenall um mich	370
Meine Seele wird nun treten	
für Maximilian Stern, Graz, 24.8.1913, München, Archiv-Nr. 5804	
Vermerk: «24./8. 1913» in der Hs. des Empfängers	
Helle Rosensterne am schwarzen Kreuzesholze	371
In Weltenweiten leuchtet Sonnenlicht	
für Frau Konradine Huber, Nürnberg, 9.9.1913, München, ANr. 6616	
Vermerke: «jedoch nicht nach der Uhr» und «9. Sept. 1913»	
Sei mir Zeichen der Seele	372
Gottes Geist in meinem Geist	
für Andreas Visted, Bergen, 1913, vermutl. Oktober, Archiv-Nr. 5268	
Vermerk: «1913»	
Am schwarzen Kreuze helle Rosensterne	373
Sonnenlicht durchwaltet den Weltenraum	
für Friedrich Erdel, Nürnberg, 9.11.1913, Nürnberg, Archiv-Nr. 6630	
Vermerk: «9.11.13. 12 V2 Hotel Maximilian»	
Du meine Seele fühle in dir	374
für Frl. M. J., Schweden, November 1913, Hamburg, Archiv-Nr. A 0024	
Handschrift von Anna Wager Gunnarsson	
In meinem Stoffesleibe als Schale	375
Leuchtendes Weltenlicht durch den Raum	
für Frau Marie Schenk, Archiv-Nr. 7116	
Vermerk: «Persönlich an meine Mutter gegebene Meditation von R.St. - Marie Schenk 2.3.1889 bis 2.1.1963» in der Hs. von Lenore Dessecker; vgl. E.S. Stunde vom 5.10.1913 in GA 266/III	
Sei mir Sinnbild meines Ich	376
Helle Rosensterne	
für Frau Käthe Galsterer, Nürnberg, Archiv-Nr. A 0100	
Handschrift von Marie Steiner	
Im Geiste will ich leben	378
für Frau Julie und Jaroslav Klima, Prag, 17.4.1914, Prag, Archiv-Nr. 6519	
Vermerk: «17. IV. 1914»	
In Weltenweiten geistig fühlend	379
Wie im Lichte der warmen Sonne	
für Jaques de Jaager, Paris, Mai 1914, Paris, Archiv-Nr. 4003/04	

Es schweigen die Sinne	380
Es webet Ewiges sich regend	
für Frau Olivia und Prof. Oskar Römer, Straßburg, 21.6.1914, Dornach, Archiv-Nr. 7095/96	
Vermerk: «So. 21. Juni 1914 4 72 Uhr Dornach»»	
In meine Seele dringe du mein Ich	381
In mir finde ich mich als Selbst	
für Julius Klingler, Stuttgart, 1914, Archiv-Nr. A 0076	
Aus einem Brief des Empfängers an Rudolf Steiner, 3.2.1924	
Sieben Rosensterne sehe ich	382
Erhebe dich du meine Seele	
für Frau Helene Finckh, 1915 oder später, Archiv-Nr. 7035	
Vermerk: «Aus dem Nachlass von Helene Finkh †1961, Schwester von Frau Ilse Aisenpreis» in der Hs. von Berenike Aisenpreis	
Höre Weltenworte!	384
für Frau Theodora Wertsch, ca. 1918, Archiv-Nr. A 0041	
Du siehst für Sinnenschein	385
Licht meines Lebens	
für Dr. Hans Erhard Lauer, Mai 1919, Stuttgart, Archiv-Nr. 6613	
Mein Ich wird sein im geisterfüllten Raum	386
Christus ist bei dir	
Komme, Seele, zu mir	
für Mrs. Theodora Cayley Robinson, London, vermutl. 1919/20, Dornach, Archiv-Nr. 5274/75	
Christus Licht	388
für Frau Margarita Karutz, ca. 1920, Archiv-Nr. A 0009	
Abschrift in der Hs. der Empfängerin mit dem Vermerk: «Abend und Morgen Meditation von Dr. Steiner mir persönlich gegeben.»	
In mir finde dich	389
für Frau Anna Frederikka Warberg Tharaldsen, Oslo, 25.5.1920, Dornach, Archiv-Nr. 7088	
Vermerk auf der Rückseite: «Dornach 25/5 20 - 12 72 af Dr. Rudolf Steiner» in der Hs. der Empfängerin, und in anderer Hs.: «dies gehörte Frau Warberg Tharaldsen, Oslo»	

In dir lebet Licht	390
Du lebest im Licht	
für Alcibiade Mazzarelli, Rom, 12.4.1921, Dornach Archiv-Nr. 6908	
Vermerk: «12. IV. 1921» in der Hs. des Empfängers. Im Archiv gibt es auch eine Abschrift durch A.M., diese hat zusätzlich: «Mitunter: Sich selbst ganz in den Füßen denken»	
In meinem Herzen wohne	391
für Frau E.D., Schweden, November 1921, Oslo, Archiv-Nr. A 0078	
Handschrift von Anna Wager Gunnarsson und Marie Steiner	
Diesem Bilde stelle dich	392
Dem Bilde da vor dir	
November 1921, Oslo, Archiv-Nr. A 0021	
Handschrift von Marie Steiner	
Ich fühle mich im Lichtraum	393
Mein Selbst denket, fühlet	
für Miss Dorothy Osmond, London, April 1922, Stratford-on-Avon, Archiv-Nr. 5273	
Zusatz oben links: «Mrs. Osmond»	
Ich denke Dinge und Tatsachen	394
Ich folge dem fließenden Denken	
für George Metaxa, London und Dornach, vermutl. April 1922, London, Archiv-Nr. 5269	
Weltenlicht in dir	396
Mein Licht in dir o Weltengeist	
für Lady Mary Grey, 1922, Archiv-Nr. 7014	
Vermerk: «Presented by Dr. Steiner in 1922 M. Grey May 4th 1943»	
An Dich O Weltengeist wendet	397
Deine leuchtende Macht sende	
ca. 1922/23, Archiv-Nr. 3189, 3191	
Im Glänze der Weltenweisheit	398
Im Glänze der Weltenliebe	
für Frau Hertha von Dechend, ca. 1922/23, Stuttgart, Archiv-Nr. 7041	
Deine Kraft, Deine Weisheit	400
Meine Kraft, Meine Weisheit	
für Frans Tymstra, Ryswyk, Holland, Archiv-Nr. 7114	

Göttliches Licht erleuchte mich	401
Göttliche Liebe wärme mich für Frl. B. Ingerö, Stockholm, Mai 1923, Oslo, Archiv-Nr. A 0038 Handschrift von Anna Wager Gunnarsson	
Das Licht und die Wärme	402
Die Kraft meines Wortes stärke deine Seele für Herrn H. H-S., Schweden, Mai 1923, Oslo, Archiv-Nr. A 0013 Handschrift von Anna Wager Gunnarsson	
Das Licht des Weltengeistes	403
Ich will stark sein für Frau G. und P.A. Ekl, Schweden, Mai 1923, Oslo, Archiv-Nr. A 0012 Handschrift von Anna Wager Gunnarsson	
Sternenlicht dringe in mein Herz	404
Das Licht der Sonne dringe in mein Auge für Frau L. und Per Waxin, Stockholm, Mai 1923, Oslo, ANr. A 0106 Handschrift von Anna Wager Gunnarsson	
Wie die Weiten des Raumes	405
Wie meines Herzens Kraft für Hans Arenson, Stuttgart, 26.5.1923, Stuttgart, Archiv-Nr. A 6632 Abschriften in der Hs. von Hans Arenson und von Febe Arenson mit dem Vermerk: «Rudolf Steiner an Hans Arenson 26. Mai 1923 Stuttgart»	
By the lighting of the star	406
I give you my graceful word für Mrs. Arvia Mackaye Ege, 1923, Archiv-Nr. 7157	
Meine Liebe und meine Kraft	408
Deine Liebe und Deine Kraft für Frau Adele Chilesotti geb. Goldberg, Stuttgart, 17.10.1923, Stuttgart, Archiv-Nr. 5270 Vermerk: «Stuttgart 17ten Oktober 1923»	
Fühle das Licht des Geistes.	409
Mit dem Licht der Erde für Mrs. Maud Monges, Spring Valley, USA, 1924, Archiv-Nr. 7093 Zusatz: «Mrs. Monges» Vermerk: «Began March 9th /24 Alternate with first meditation»	
Ich will sehen eine kleine Sonne.	410
Mein Herz schlägt gut für Frau J. Egenstamm, Schweden, 1924, Archiv-Nr. 3183 Vermerk: «Fru Egenstamm»	

Ich denke an mein Herz	411
Ich lebe in der Sonnenkraft Archiv-Nr. NB 275 Zusatz: « <i>Münch:</i> » Es gab mehrere Mitglieder mit diesem Namen.	
Aus Gnade fließe mir Weisheit	412
Lasse tragen deine Seele für Martin Münch, Berlin, ca. 20.4.1924, Dornach, Archiv-Nr. 7060 Vermerk: «Ostern 1924» in der Hs. des Empfängers	
Sternenlicht, Helfer in meiner Festigkeit	414
Urkraft des Seins wecke die Kraft für Adam Günther, Dornach, Mai 1924, Archiv-Nr. 6620 Vermerk: «(Original der von Dr. Steiner geschriebenen Meditations- sprüche, Mai 1924)»	
Licht aus Weltenweiten	415
In meinem Herzen strahlt für Frau Käthe Schönmann geb. Trautmann, Köln, August 1924, Torquay, Archiv-Nr. 6639 Vermerke: «Meditation von Dr. Steiner erhalten in Torquay 1924», bei den Sprüchen: «vollkommene Gemütsruhe», und bei der Zeichnung: «Vorstellung von etwas gelb Strahlendem». Wie diese Zeichnung zu der Übung steht ist unbekannt.	
I will send my thoughts to thee	416
In harmonies with the Planet Sphere für G.E. und E. Tempest, 24.8.1924, London, Archiv-Nr. 7068/69 Vermerk: «Given to G.E. and E. Tempest by Dr. Steiner Aug. 24. 1924»	

C- 1

Was ist mir Seelenkraft?	422
für Baron Oskar von Hoffmann, Leipzig, vor 1912, Archiv-Nr. 4422	
Wie die Rosen aus diesem Kreuz	423
Archiv-Nr. 3193	
Übung: <i>Festigkeit - Ruhe - Sicherheit.</i>	424
Archiv-Nr. 3174	
Übung: <i>Ich bin Ich.</i>	425
für Frl. Olga von Freymann, Helsinki, Archiv-Nr. 5324	
Übung: <i>Es lebet meine Kraft.</i>	426
Archiv-Nr. 3217	

<i>Übung: Ich ruhiger Mensch.</i>	427
für Jose del Monte, Archiv-Nr. 5254	
<i>Übung: N-ich-ts.</i>	428
Archiv-Nr. 4002	
<i>Übung: Friedeleben webt.</i>	429
für Frau Assja Turgenieff, Archiv-Nr. 5282	
<i>Übung: Angeloi.</i>	430
für Frau Assja Turgenieff, Archiv-Nr. 5280	
<i>Zeichnung: Kreuze.</i>	431
Archiv-Nr. 3235	

C-2

<i>Übung: IA O E U Ö A AU.</i>	434
ca. 1903/04, Archiv-Nr. 364	
<i>Übung: I - A - O.</i>	435
ca. 1903/04, Archiv-Nr. 1	
Ich bin der lebendige Trieb in meinen Hüllen	436
für Adolf Arenson, Stuttgart, Anfang April 1904, Archiv-Nr. 5299-5301	
Ich bin - Es ist - Inneres ist	438
1906, Archiv-Nr. NB 105	
Zusatz: «16. Februar»	
<i>Übung: Unpersönliches höheres Selbst.</i>	441
für Günther Wagner, Lugano, Ende August 1906, Stuttgart, ANr. 6860-62	
Vermerk: «Ende August 06 Stgt»	
<i>Übung: Ich bin ist meines Wesens.</i>	443
1907, Archiv-Nr. NB 467	
Standhaft stell ich mich ins Dasein	443
ca. 1907, für Karl Hamm, Eßlingen, Archiv-Nr. 5287	
Vermerk: «Karl Hamm Eßlingen a.N.» (Namensstempel)	
<i>Übung: Roter Strahl.</i>	444
für Edouard Schure, Barr, ca. 1907, Archiv-Nr. A 7070	
Vermerk: «Meditation donnee personnellement ä Edouard Schure par le Dr Rudolf Steiner»	
<i>Übung: Daher dein Wesen.</i>	446
ca. 1907, Archiv-Nr. 3219	

Liebe trag ich im Wesenskern	447
für Ernst Stegemann, ca. 1907, Archiv-Nr. A 0086	
Vermerk: «Meditation für Ernst Stegemann von Rudolf Steiner»	
In den reinen Strahlen des Lichtes.	448
Es erglänzt, es erstrahlt die Gottheit der Welt	
1910, Archiv-Nr. NB 198	
<i>Übung: Jahve.</i>	450
September 1912, Basel, Archiv-Nr. A 7071	
Vermerk: «Basel (September 1912)», Rückseite mit Übersetzung ins Italienische in der Hs. von Alcibiade Mazzarelli	
<i>Übung: Jahve.</i>	450
für Frau Helene Kober, Stuttgart, 1914, Archiv-Nr. 3131	
Vermerk Rückseite: «1914 von Dr. Steiner durch Dr. Unger überreicht»	
Im Urbeginne war das Wort	451
für Baron Arild Rosenkrantz, Kopenhagen, 2.9.1922, London, ANr. 7106	
Vermerk: «Meditation written for me by Rudolf Steiner during an interview in London 1922. Arild Rosenkrantz» und «Sep 2. 1922»	
Ich verstehe die Welt	452
für Mrs. Eleanor Merry, London, ca. 1923, Archiv-Nr. A 5351	
<i>Übung: Konsonanten - Vokale.</i>	453
für Albert Steffen, ca. 1923, Archiv-Nr. A 0084	
Handschrift von Albert Steffen	
Ich bin in Weltenweiten	454
1923, Archiv-Nr. NB 86	
existiert auch als Archiv-Nr, A 7084 in den Handschriften von Ita Wegmann und Albert Steffen	
In die Strahlen der Sonne	455
für Miss Dorothy Osmond, September 1924, Dornach, Archiv-Nr. 5272	
Vermerk: «Given at Dornach, Sept. 1924» in der Hs. der Empfängerin	

C-3

<i>Notizen zur Ausbildung der Lotosblumen.</i>	458
Archiv-Nr. 369/70	
<i>Notizen zur Ausbildung der Lotosblumen.</i>	459
1913, Archiv-Nr. 2466	
vgl. Vortrag München, 26.8.1913, GA 147	

<i>Notizen zu Kundalini</i>	460
Archiv-Nr. NB 105	
<i>Notizen zu Kundalini</i>	462
ca. 1903-05, Archiv-Nr. 672	
<i>Notizen zu Denken und Wille</i>	464
Archiv-Nr. 361-363	

ALPHABETISCHES REGISTER DER SPRUCH-ANFÄNGE

Die Seitenzahlen verweisen auf den Beginn der Übung,
in der sich der jeweilige Spruch befindet.

Ahnend erhebe meine Seele sich	358	Die Kraft meines Wortes stärke	402
Alles, was um mich geschieht	277	Diesem Bilde stelle dich	392
Als Kind richtete mein Leib	366	Dieses Zeichen des Lebenssieges	368
Am Ende wird sein Christus	299	Dieses Zeichens Sinn empfinde	347
Am schwarzen Kreuze helle	373	Dir all mein Sein	309
An Dich O Weltengeist wendet	397	Du bist die Weltintelligenz	272
Anziehung durchkraftet	283	Du lebest im Licht	390
Aufschauen will ich	354	Du meine Seele blicke hin	308
Aus dem Lichte des Raumes	361	Du meine Seele fühle in dir	374
Aus dem Reich der Daseinshüllen	232	Du siehst für Sinnenschein	385
Aus dem Sinnenraum schwindet	345	Du, Symbol des Weltenwirkens	318
Aus Gnade fließe mir Weisheit	412	Durch alle Weiten des Raums	297
Aus Weltenräumen dringet	360	Durch das Leuchten des Sternes	406
Be a strong I	328	Endlos wirkt Geisteskraft	303
By the lighting of the star	406	Erhebe dich du meine Seele	382
Christi Lebenskraft keime	324	Es erglänzt, es erstrahlt	179
Christi Licht aus großen Sternen	324	Es erglänzt, es erstrahlt	448
Christus ist bei dir	386	Es erstrahlt die Göttlichkeit	194
Christus Licht	388	Es lebet in meinem Ich	305
Christus, der Pfleger deines	325	Es leuchtet die Gottheit der Welt	208
Das Licht der Sonne dringe in	404	Es möge blühen meine Seele	204
Das Licht des Weltengeistes	403	Es offenbaret die Weltenseele sich	357
Das Licht und die Wärme des	402	Es schwebet empor	305
Daß ich in Liebe wandle	345	Es schweigen die Sinne	380
Daß ich in mir selber	294	Es senke mein Denken sich	312
Dein Wort wohne in meinem	257	Es ströme des rechten Auges Kraft	286
Deine Kraft, Deine Weisheit	400	Es suche meine Seele fromme	352
Deine leuchtende Macht sende	397	Es tritt bewußt mein Ich	230-244
Deine Liebe und Deine Kraft	408	Es webet Ewiges sich regend	380
Deine tiefste Wesenheit	258	Es weiset dieses Zeichen mir	344
Dem Bilde da vor dir	392	Es wende meine Seele sich nach	361
Denken, Fühlen, Wollen ist	295	Es wohnt in meiner Seele	256
Der Wesen Offenbarung	306	Fromm und ehrfürchtig	314
Des Lebens starke Kraft	306	Fromm, ehrfürchtig	260
Des Lichtes reine Strahlen	182	Fühle das Licht des Geistes	409
Des Lichts erstrahlende Gebilde	239	Geist aus der Ewigkeit	326
Des Lichts erstrahlende Gebilde	240	Geisteslicht erquicke	338
Des Weltengeistes Kraft	311	Gewiß	203
Die Kraft Deines Wortes	343	Gott erschaffend meinen Geist	359
Die Kraft meines Hauptes	290	Gottes Geist in meinem Geist	372
Die Kraft meines Herzens	290	Gottinnigkeit suche	251
Die Kraft meines Wortes	343	Göttliche Liebe wärme mich	401

Göttliches Licht erleuchte mich	401	Ich werde meinen Leib verlassen	286
Gottselige Gebilde	242	Ich werde sein	206
Großer umfassender Geist	296	Ich will mich bestreben	204
Helle Rosensterne	376	Ich will sehen eine kleine Sonne	410
Helle Rosensterne am schwarzen	371	Ich will senden meine Gedanken	416
Höre Weltenworte!	384	Ich will stark sein	403
I give you my graceful word	406	Im Geiste will ich leben	378
I will be a strong I	328	Im Glänze der Weltenliebe	398
I will send my thoughts to thee	416	Im Glänze der Weltenweisheit	398
IAO dringt in mich	282	Im Urbeginn war Jahve	299
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt	102-148	Im Urbeginn war J...	300
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt	230	Im Urbeginne war das Wort	225
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt	240	Im Urbeginne war das Wort	25 3-259
Ich bin - Es denkt - Sie fühlt	318	Im Urbeginn war das Wort	344
Ich bin - Es ist - Inneres ist	438	Im Urbeginne war das Wort	451
Ich bin das Selbst	98	Im weiten Weltenall fühle meine	356
Ich bin der lebendige Trieb	436	In Deinem Lichte Weisheit	220
Ich bin in dir wie eines	272	In deinem Ich	252
Ich bin in Weltenweiten	454	In deines Wesens Innerem	278
Ich blicke auf zu diesem Zeichen	311	In dem Geiste der Welt	215
Ich denke an mein Herz	411	In dem Zeichen Christi	340
Ich denke Dinge und Tatsachen	394	In den reinen Strahlen des L.	150-200
Ich erkenne - Ich bin - Es denkt	163	In den reinen Strahlen des Lichtes	210
Ich erkenne das Gedankenbild	286	In den reinen Strahlen des Lichtes	212
Ich finde strebend	322	In den reinen Strahlen des Lichtes	218
Ich folge dem fließenden Denken	394	In den reinen Strahlen des Lichtes	221
Ich fühle mich im Lichtraum	393	In den reinen Strahlen des Lichtes	222
Ich fühle mich in meines Wesens	360	In den reinen Strahlen des Lichtes	224
Ich gebe dir mein gnadevolles	406	In den reinen Strahlen des Lichtes	448
Ich gebe mich hin	354	In der Finsternis strahlet	346
Ich in Euch. Du väterliche	341	In der Gottheit der Welt	172-176
Ich in mir und ich im All	358	In der Gottheit der Welt	184-214
Ich lebe in der Sonnenkraft	411	In der Seele der Welt	214
Ich opfere wollend Menschenliebe	278	In der Welt wirkt Weisheit	346
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	156	In des Lichtes reinen Strahlen	168
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	168	In des Lichtes reinen Strahlen	181
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	194	In Dich mein Seelenleben	309
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	200	In die Strahlen der Sonne	455
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	201	In diesem Deinem Zeichen	310
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	202	In diesem Zeichen schau ich	353
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	207	In diesem Zeichen stehe mein	308
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	208	In dir lebet Licht	390
Ich ruhe in der Gottheit der Welt	215	In Dir, großer umfassender Geist	296
Ich schaue die Sonne	291	In dir, du Weltenbuchstabe	315
Ich strebe zu dringen	353	In Händen erstarke	304
Ich verstehe die Welt	452	In Harmonien mit	416
Ich werde ein starkes Ich sein	328	In harmonies with	416

In Lichtes reinen Strahlen	251	Meine Seele denke an	368
In Liebe Friede Ruhe	302	Meine Seele erhebe	255
In mein Geistiges	209	Meine Seele lenke nach oben sich	362
In meine Seele dringe du mein Ich	381	Meine Seele lerne fühlen wie	347
In meinem Geiste	182	Meine Seele nehme auf	340
In meinem Herzen strahlt	415	Meine Seele sehne sich nach oben	365
In meinem Herzen Wärme	364	Meine Seele wende sich in	341
In meinem Herzen wohne	391	Meine Seele wende sich nach oben	363
In meinem Stoffesleibe als Schale	375	Meine Seele wird nun treten	370
In meinen Seelentiefen	254	Meine Seele wolle erblicken	334
	389	Mit aller meiner Kraft	352
In mir finde dich In mir finde ich mich als Selbst	381	Mit dem Licht der Erde	409
In mir lebe der Christus	316	Mit starker Seele wendet	369
In Weltenweiten geistig fühlend	379	Mütterlicher Weltengeist	362
In Weltenweiten leuchtet	371	Oben alles wie unten	134
In Weltenweiten webe willig	304	Oben überall Geist	284
Inneres wallendes Seelenlicht	287	Schwarzes Kreuzesholz	332
J... ist mein Atem	300	Seele opfernde Gebilde	242
Komme, Seele, zu mir	386	Seele opfernde Gebilde	244
Lasse tragen deine Seele	412	Seele schenkende Gebilde	242
Lernen will ich	350	Seele schenkende Gebilde	244
Leuchtendes Weltenlicht durch	375	Sei ein starkes Ich	328
Licht aus Weltenweiten	415	Sei mir Bild meiner selbst	254
Licht der Welt	310	Sei mir Sinnbild	376
Licht erstrahlende Gebilde	230-244	Sei mir Zeichen der Seele	372
Licht hinstrahlende Gebilde	242	Seiendes Ich findet in mir	298
Licht hinstrahlende Gebilde	244	Selbst erwirkende	244
Licht im weiten Weltenall um	370	Sieben helle Rosensterne	307
Licht in mein Ich	342	Sieben helle Rosensterne auf	366
Licht meines Lebens	385	Sieben Rosensterne sehe ich	382
Lichtgleich stehe ich in dir	335	Siebenfach Geisteslicht erstrahlt	303
Liebe trag ich im Wesenskern	447	Siebenfach leuchtet	312
Mein Haupt erhärte Weltengeist	316	So as out of the black cross	336
Mein Herz leuchtet	291	So as the green life	336
Mein Herz schlägt gut	410	Sonnenlicht durchwaltet	307
Mein Ich aus Geist und Seele	335	Sonnenlicht durchwaltet	373
Mein Ich wird sein im	386	Spricht in Dir das Wort	259
Mein Licht in dir	396	Standhaft stell ich mich	218-228
Mein Selbst denket, fühlet	393	Standhaft stell ich mich	443
Mein wahres Ich suche ich	348	Stark hell in meinem Herzen	323
Mein wahres Ich suche ich	350	Sternenlicht dringe in mein Herz	404
Mein Wort wohne in deinem	257	Sternenlicht, Helfer in meiner	414
Meine Kraft, Meine Weisheit	400	Strahlender als die Sonne	84-110
Meine Liebe und meine Kraft	408	Strahlender als die Sonne	118-128
Meine Seele ahne in	302	Suche den Weg	89
Meine Seele ahne wie Tod	359	Suche den Weg	110
Meine Seele blicke auf	332	Suche Du, meine Seele	315

Suche, Du meine Seele	318	Weltengeist Träger der erhabenen	297
Thou, symbol of the world's	318	Weltenlicht in dir	396
Trage meines Wollens Geist	326	Weltenweisheitslicht empfangen	327
Try, thou my soul	318	Weltenweisheitslicht schicke	327
Um mich flutend Licht	293	Weltgedanken leuchten	323
Um mich fühlend stärkend Licht	294	Weltseele im Ich	276
Und Christus in mir	299	Weltseele in Ich	274
Und das Wort der Zeit	253	Wenn mein Auge sich öffnet	292
Und das Wort sei in mir	250	Wenn mein Auge sich schließt	292
Urkraft des Seins wecke die Kraft	414	Wie am schwarzen Kreuzesholze	334
Urkräfte haltet mich	316	Wie aus dem schwarzen Kreuz	336
Verborgener Mut meines Herzens	295	Wie das grüne Leben	336
Von der Sinneswahrnehmung	348	Wie der Sonne Strahlen	364
Von Dir empfangen mein Herz	325	Wie die Rosen aus diesem Kreuz	423
Wahres Echo Du	112	Wie die Weiten des Raumes	405
Wärme dringe in mich	338	Wie im Lichte der warmen Sonne	379
Wärmendes Licht dringt von	280	Wie meines Herzens Kraft	405
Was ich erlebt am Tage	350	Wie Welten-Ich mein Ich tragend	356
Was in diesem Sinnbild zu mir	314	Wille lebende Gebilde	242
Was ist mir Seelenkraft?	422	Wille lebende Gebilde	244
Weisheit im Geiste	181	Wille spendende Gebilde	242
Weisheit such ich in	219	Wille spendende Gebilde	244
Weltengeist führet mich	298	Zu lichten Räumen entschwebe	322