

R U D O L F   S T E I N E R :

"INNERE ENTWICKLUNG"

Vortrag vom 19. April 1906, Berlin

Copied from notes taken by Mathilda Scholl  
given to Katharine Wannamaker.

R U D O L F   S T E I N E R :

"INNERE ENTWICKLUNG"

Vortrag vom 19. April 1906, Berlin

Copied from notes taken by Mathilda Scholl  
given to Katharine Wannamaker.

Der Weg zu der hoeheren Erkenntnis ist keineswegs ein leichter, einfacher. Aber es muss doch ab und zu eine Andeutung darueber fallen, wie man sich den Weg vorzustellen hat, der den Zugang eroeffnen soll zu hoeheren Welten. Nicht nur von der physischen Welt ist hier die Rede, sondern auch von einer Welt des Seelischen und von einer Welt des Geistigen, von der astralischen Welt und vom Devachan. In all den Welten lebt der Mensch. Er gehoert diesen drei Welten an, aber die Erkenntnis der noch hoeheren Welten ueber diese drei Welten hinaus liegt jenseits der Erkenntnismoenlichkeit fuer den jetzigen Menschen. Die gewoehnliche Welt, mit der wir es im Alltag zu tun haben, ist die, in der die Erkenntnisse durch die Sinnesorgane erworben werden. In der astralen Welt und im Devachan lebt der Mensch auch jetzt ohne es zu wissen und auch, wenn er einstmals nicht mehr von seinem sinnlichen Koerper unkleidet ist. Alles, was jetzt als sinnliche Welt um ihn herum ist, hat dann keine Bedeutung mehr fuer den Menschen, aber die anderen Welten wohl. - Es wird oft gefragt: Wozu braucht der Mensch die Erkenntnis von den anderen Welten, wozu braucht er sich um hoehere Welten zu kuemern?" Dies ist der Einwand, welcher bei einer ganz

geringfuehigen Ueberlegung in seiner Wichtigkeit erkannt werden muss. Die Kraefte, denen der Mensch in den hoeheren Welten begegnet, wirken auch herein in unsere sinnliche Welt. Die Dinge in unserer sinnlichen Welt sind durch die Kette der geistigen Welt zustande gekommen. Wir erkennen die aeusseren Dinge und uns selbst nur oberflaechlich, wenn wir sie und uns nur durch die Sinne erkennen. Dann stellt sich uns nur dar, was sich abspielt zwischen Geburt und Tod und zwar auch davon nur das, was sich aeusserlich abspielt. Bei dem Menschen tritt bei der Geburt eine ganze Anzahl von Anlagen und Faehigkeiten in die Welt hinein. Der Mensch kann nicht beginnen mit dem Moment der Geburt oder dem Beginn der Keimentwicklung. Im Okkultismus spricht man davon, dass dem gewoehnlichen Menschen das Unterscheidungsvermoegen abgeht fuer die Tatsachen des menschlichen Lebens. Unbehilflich tritt der Mensch in das Dasein. Seine Organe sind zunaechst nicht die Werkzeuge seines Geisteslebens, und sie werden dann erst immer mehr dazu. Ganz verschieden lernen die Menschen die Werkzeuge des Geisteslebens gebrauchen. Einer kann nur sehr wenig von seinem Innern in seinem aeusseren Leibe zum Ausdruck bringen. Ein anderer kann sein geistiges Leben dagegen in ausserordentlichem Masse

durch seinen Koerper zum Ausdruck bringen. Er hat die Teile seines Gehirngangs in der Gewalt, sodass er umfassender zu denken vermag als der andere. Gerade der materialistische Denker muesste sagen: "Ich glaube an die Bedeutung der menschlichen Organe, aber warum passen diese Organe zu den Gefuehlen und Empfindungen des anderen?" Jeder gibt von einem aeusseren Werkzeug, zum Beispiel von einem Hammer zu, dass er durch denken, durch eine seelische Veranlassung zustande gekommen ist. Fuer den menschlichen Leib nun glaubt der materialistische Denker, dass er durch Zufall zusammengestellt ist. Nur weil er nicht genug denkt, kann er solches annehmen. Wer den menschlichen Leib betrachtet, wer den Wunderbau des Gehirns studiert und sich klar bewusst wird, wie jede einzelne Partie ihre besondere Aufgabe hat, wer den Wunderbau des Herzens betrachtet, der kann nicht denken, dass das durch irgendein geistloses Geschehen zustande gekommen ist. Man sehe sich alles an, was in der Natur Natur ist, irgendein Mineral, eine Pflanze, ein Tier. Sie sind alle der Ausdruck irgendeines Schemas, welches der ganzen Art gemein ist. Die Unterschiede kommen da viel weniger in Betracht als beim Menschen. Der Mensch ist eine Individualitaet. Deshalb interessiert uns ein

jeder Einzelne. Deshalb kommt jeder Einzelne in Betracht. Deshalb muss fuer jeden Einzelnen die Summe der Werkzeuge seines Koerpers zubereitet sein. Eine jede Menschenindividualitaet bereitet sich ihren Koerper zu. Wenn der Mensch durch die Geburt in sein Dasein tritt, ist er seelisch und geistig schon vorher da. Er selbst hat sich seine Organe zubereitet. Das Tierische im Menschen traegt auch die schablonenhaften Zuege wie die Form der Tiere, der Pflanzen und der Mineralien. Je mehr er sich aber entwickelt, desto mehr hat er die Bildung seiner Organe in die Hand genommen.

Man kann sich bei vernuenftigem Denken nicht vorstellen, dass ein entwickelter Mensch noch nicht da war bei der Geburt. Die Verrichtungen, die wir mit dem Gehirn vollziehen, die kann kein anderer fuer uns vollziehen. Das Werkzeug ist fuer den Menschen dadurch schon da, dass er daran mitgearbeitet hat. Der Mensch ist durch die Kraefte, die vor seiner Geburt seine Organe vorgerichtet haben, sodass er sich wieder ihrer bedienen kann, da. Ganz hinfaellich ist der Einwand, dass es keine Bedeutung habe die unsichtbaren Kraefte des Daseins zu studieren. Ebenso viel Sinn haette es zu sagen, man sollte nicht den Magnetismus und die Elektrizitaet studieren, die auch verborgen sind in den Dingen.

Die Hoherentwicklung ist verbunden mit gewissen

Entsagungen und Gefahren. An die Welten, die verborgen sind hinter den Sinnen, ist der Mensch nicht gewohnt. Fuer vieles, was in der Welt hier unsichtbar bleibt, muss der Mensch bei der Hoeherenentwicklung Sinne entwickeln. Das kann aus gewissen Ursachen mit manchen Gefahren verbunden sein. Die Uebungen, die der Mensch macht um in hoehere Welten einzudringen, sind verbunden mit gewissen Anstrengungen und gewissen Gefahren. Die Menschen reden viel davon, dass man zur Erkenntnis Gottes kommen koenne ohne erst die Welten, die uns trennen von dem Allerhoechsten, wirklich zu durchlaufen. Nur wer keine Ahnung hat von den tiefen Weltenkraefte, kann so reden. Das waere so, als ob der natuerliche Mensch die Augen und Ohren nicht aufmachen wollte. Eine solche hoehere Erkenntnis, die auch oft Theosophie genannt wird, ist nichts anderes als eine gewoehnliche Erkenntnis des niederen menschlichen Selbst. Da findet der Mensch nur sich selbst in sich. Nicht in sich findet der Mensch das sogenannte hoehere Selbst, sondern ausser sich, wenn er von Ding zu Ding geht. Denn wir sind herausgeboren aus der Umwelt, aus dem hoeheren Selbst in uns, wie das Kind aus dem Leib der Mutter. Nichts lernt der Mensch, wenn er nicht heraus-schaut auf das hoehere Selbst in der Welt.

Entsagungen und Gefahren. An die Welten, die verborgen sind hinter den Sinnen, ist der Mensch nicht gewöhnt. Fuer vieles, was in der Welt hier unsichtbar bleibt, muss der Mensch bei der Hoherentwicklung Sinne entwickeln. Das kann aus gewissen Ursachen mit manchen Gefahren verbunden sein. Die Uebungen, die der Mensch macht um in hoehere Welten einzudringen, sind verbunden mit gewissen Anstrengungen und gewissen Gefahren. Die Menschen reden viel davon, dass man zur Erkenntnis Gottes kommen koenne ohne erst die Welten, die uns trennen von dem Allerhoechsten, wirklich zu durchlaufen. Nur wer keine Ahnung hat von den tiefen Weltenkraefte, kann so reden. Das waere so, als ob der natuerliche Mensch die Augen und Ohren nicht aufmachen wollte. Eine solche hoehere Erkenntnis, die auch oft Theosophie genannt wird, ist nichts anderes als eine gewoehnliche Erkenntnis des niederen menschlichen Selbst. Da findet der Mensch nur sich selbst in sich. Nicht in sich findet der Mensch das sogenannte hoehere Selbst, sondern ausser sich, wenn er von Ding zu Ding geht. Denn wir sind herausgeboren aus der Umwelt, aus dem hoeheren Selbst in uns, wie das Kind aus dem Leib der Mutter. Nichts lernt der Mensch, wenn er nicht heraus-schaut auf das hoehere Selbst in der Welt.

Immer wieder wird betont, man sollte seinen Gott im Innern finden. Die Materie sollte man verleugnen, ebenso die astrale und die geistige Welt, und das höhere Selbst im Innern suchen. Dieser Standpunkt ist zu gleicher Zeit ein unchristlicher und ein widerchristlicher. Die Welt verleugnen hiesse die göttlichen Kräfte und Gott verleugnen. Wie müssen den Gott auch im Stein, in der Pflanze und im Tier erkennen. In allen diesen, in allen äusseren Kräften lebt die Gottheit sich aus.

Wenn jemand sagt, wendet den Blick ab von der äusseren Materie, so verleugnet er die äusseren göttlichen Kräfte. Es gibt kaum etwas schlimmeres als sich von der Aussenwelt abzuwenden. Das Vertiefen in die Aussenwelt ist das Vertiefen in das höhere Selbst. Herausgeführt aus der übrigen geistigen Welt verdorren wir als Seele und Geist. Wie wenn die Hand sich einbilden wollte ihr höheres Selbst zu finden, wenn sie sich in sich selbst vertieft, so wäre es, wenn der Mensch sich in sich selbst vertiefen wollte und sich von der Umwelt abwenden wollte um sein höheres Selbst zu finden. Das Welteninnere ist unser wirkliches Innere. Man frage die Hand, was der Ursprung davon ist, dass ihre Finger sich bewegen. Man frage das eigene Innere, wo das höhere Selbst ist, wo

der Sinn des Menschen liegt. Der Sinn des Menschen liegt ebenso wenig in dem, was durch die Haut eingeschlossen ist, wie der Sinn der Hand in der Hand selbst, sondern in dem hoeheren Selbst, in der Umwelt.

Eine Anleitung um sich zu diesem hoeheren Selbst zu erheben, hat der Okkultismus zu allen Zeiten gegeben. Nur derjenige, der wirklich die Bedingungen erfuehlen will zu einer Hoehereentwicklung, kann wirklich den Weg zum hoeheren Selbst finden. Er muss sich auch bereit finden das auszufuehren, was von dem Okkultisten angegeben wird um die hoehere Entwicklung zu erreichen. Man muss die okkulte Richtung der Theosophie nicht mit dem verwechseln, was aeusserlich vielfach von Theosophie geredet wird. Was nun gesagt werden soll, wird niemandem angepriesen; nur, wer das Ziel erreichen will, muss sich den Proben unterwerfen.

Mit dem Menschen, der eine hoehere Entwicklung durchmacht, geht dasselbe vor wie mit einem Blinden, der operiert wird. Die hoehere Entwicklung geht langsam und allmaehlich vor sich. Die Welt, die der Mensch sehen kann, wenn er die hoehere Entwicklung durchgemacht hat, ist diejenige, in der er immer lebt. Man lebt nicht nur in der sinnlichen Welt, sondern ebenso wahr umgeben uns

seelische Kraefte und Wesenheiten und Geschennisse. Die Methoden der inneren Entwicklung sind da um die seelischen und geistigen Ohren und Augen zu oeffnen. Der Mensch lebt fortwaehrend in den Welten, fuer die er durch die hoehere Entwicklung sehend wird. Waehrend der Nacht leben wir in einer Welt, nehmen aber nicht wahr in dieser Welt. Die Welt, in der wir waehrend der Nacht leben, ist die seelisch-geistige Welt. Das, was auch in der Nacht vom Menschen vorhanden ist, das hat noch keine Sinne. Die Seele ist in der Nacht immer vorhanden, nimmt aber die Gegenstaende um sich herum nicht wahr. Die Seele bekommt durch die hoehere Entwicklung Organe und lernt durch Organe wahrnehmen. Alles hoehere Erkennen des Menschen erwacht zunaechst in der Nacht. Fuer den nur sinnlich wahrnehmenden Menschen ist die Nacht finster. Sie wird aber fuer den seelisch wahrnehmenden Menschen erhellt. Es gibt ein Licht, das Seelen wahrnehmbar macht. Dieses Licht ist das Astrallicht. #

Wenn der Mensch vor uns steht, koennen wir ihn seiner aeusseren Figur nach sehen, wenn ein aeusseres Licht auf ihn faellt. Hat man die seelischen Organe, dann kann, wenn alles koerperliche unsichtbar wird,

das astralische Licht auf die Seele eines solchen Menschen fallen; sie wird dann sichtbar, durch das astralische Licht erhellt, wie der Körper erhellt wird durch das Sonnenlicht im physischen Leben.

So wie im Leibe der Mutter der Menschenkeim die Anlagen hat zu den Organen, so sind die Anlagen zum Hellsehen, zum geistigen Schauen auch in der Seele vorhanden, die in jedem Menschen wohnt. So wie der Menschenkeim noch nicht sehen kann, so müssen auch erst die Anlagen der Seele entwickelt werden, die jetzt nur im Keime vorhanden sind. In bezug auf das geistige Leben ist der Mensch jetzt noch in der Keimanlage. Das, was heute noch nicht das Seelische und das Geistige in der Welt sieht, das wird in Zukunft das Geistige und das Seelische in der Welt sehen. Die Seele, die später Organe haben wird um wahrnehmen zu können in den höheren Welten, ist auch jetzt während des Schlafens nicht untätig. Der Menschenkörper ermüdet. Die Kräfte erschöpfen sich während des Tages. Während des Schlafes arbeitet die Seele an der Wiederherstellung der Kräfte des physischen Körpers. Weil die Seele mit sich selbst beschäftigt ist, hat sie keine Kraft frei um ihre eigenen Organe auszubilden. Dieselben Kräfte, welche jetzt während des Schlafes am Körper mitwirken, müssen

herhalten um die hoehere Entwicklung herbeizufuehren.  
Die Kraefte der Seele, die umgewandelt werden zu Seelen-  
organen, muessen dem physischen Leib entzogen werden.-

Den physischen Leib hat der Mensch vor der Geburt  
aufgebaut. Die Seele arbeitet da am physischen Leibe.  
Ebenso arbeitet die Seele am physischen Leibe waehrend  
der Nacht. Sie ersetzt die verbrauchten Kraefte. Das  
ist der Sinn des Schlafes. Wenn nun die Seele die Kraefte  
umwandeln soll in Geistesaugen und Geistesohren, dann  
muss dem physischen Leib ein Ersatz kommen. Er wird  
leiden, wenn ihm dieser Ersatz nicht kommt. Alles, was  
im Kampf der Kraefte verloren geht, kann durch den Rhyth-  
mus, die Harmonie der Kraefte wieder ersetzt werden. denn  
der Mensch jetzt am Tage arbeitet, dann folgt er jedem  
Willensimpuls, dann laesst er jeden Gefuehls-Gemuets-  
einfluss an sich heran kommen. Der Mensch ist wenig selbst  
beteiligt an der Arbeit seines Leibes. Der Beruf, der  
Zufall, die Sensation rufen ihn zu diesem oder jenem auf.  
In regelloser Folge will, fuehlt und denkt der Mensch.  
In dem Verkehr mit der uebrigen Welt geht alles in der  
regellosesten Weise vor sich.

An Stelle der Regellosigkeit muss Harmonie und Rhyth-  
mus

kommen, Wer daran denkt gewisse Kraefte dem Leibe zu entziehen, der muss dafuer sorgen, dass das Leben seines Leibes in Rhythmus und Harmonie kommt. Gewisse Tugenden werden vorgeschrieben; sie sind dafuer da um den Leib in Rhythmus zu bringen. Diese Tugenden sind: Kontrolle der Gedanken, Kontrolle der Handlungen, Unbefangenheit gegenueber dem Leben, Ertragsamkeit und Vertrauen in unserer ganzen Umgebung.

Der Mensch eilt von einer Sensation zur anderen, selten kommt er dazu zu sagen: "ich will meine Gedanken ganz selbst in Kontrolle nehmen." Die Gedanken, die sich waehrend des Tages jagen, die nuetzen die Kraefte ab, sodass die Kraefte nachher wieder, waehrend der Nacht ersetzt werden muessen. Wer aber seine Gedanken kontrolliert, der praepariert sein Gehirn so vor, dass er in der Tat die Arbeit der Seele gewissermassen entlasten kann. Wenn jede Handlung aus seiner ureigensten Initiative hervorgeht, so bringt dies eine solche Festigkeit in die Seele des Menschen, eine solche Ruhe, dass die Kraefte der Seele dadurch gestaerkt werden. Wenn der Mensch auch unbedeutende Dinge aus ureigenster Initiative zu bestimmten Zeiten tut, so bringt dies Ruhe und Kraft in seine Seele.

Ertragsamkeit besitzen, heisst sicher und fest stehen

Leiden und Freuden ueber sich ergehen lassen, ohne dass man von dem einen hinauf und von dem anderen hinuntergerissen wird. Gerade dadurch wird der Mensch immer empfindender fuer das Seelenleben der anderen Menschen.

Durch nichts wird/der Mensch mehr abgenutzt als wenn er immer an das Negative denkt. Wenn er zu allen Dingen nein sagt, so bedeutet das eine Disharmonie, die ihn erschoeppt. In einer persischen Legende von Christus wird erzahlt, dass Christus Jesus einmal mit seinen Juengern an einem verwesenden Hund vorbei kam. Alle wandten sich von dem entsetzlichen Anblick. Doch Christus Jesus blieb stehen und sagte: "Was fuer schoene Zaehne hat das Tier". Der Christus Jesus, diese hochentwickelte Individualitaet, sucht das Schoene und das Edle, das selbst noch im Maesslichen vorhanden ist. Wenn wir es so mit einem jeden Ding in der Welt machen, so giesst sich ungeheure Kraft in unseren Organismus hinein. Alle Bejahung belebt, alle Verneinung toetet und erschoeppt. Die Bejahung macht fest und sicher und macht die Kraefte der Seele frei. In unserem Zeitalter, wo man moeglichst viel verneint, da herrscht auch die Nervositaet. Nervositaet und Krittelei gehoeren zusammen. Krittelei erschoeppt den Menschen.

Der Okkultismus schreibt solche Tugenden vor. Also soll

untere, niedere Leben rhythmisch gemacht werden, damit die Seele ihre Kraft frei bekommt. Sie kann sich dann dem widmen, dem sie sich widmen muss, wenn sie zu einer höheren Entwicklung gelangen will.

Ganz still geht die innere Entwicklung vor sich. Unser Zeitalter ist das erste, wo an einem solchen Orte von solchen Dingen gesprochen wird. Aus gewissen Gründen wird einiges mitgeteilt, was bis jetzt Geheimnis der okkulten Schulen war.

Wenn der Mensch durch eine solche Übung von Tugenden seine Seele vorbereitet hat, dann wird er von irgendeinem okkulten Lehrer gefunden. Es ist das eine tiefe innere Notwendigkeit. Unter der Leitung eines solchen Lehrers geht dann der Mensch durch 3 Stufen hindurch. Dann muss er die frei bekommenen Kräfte zu wirklichem Leben in höheren Welten entwickeln. Zunächst muss er mit dreierlei bekannt werden. Erstens muss er erkennen, dass jede einzelne Meinung im Grunde gar nichts wert ist. Das muss der Mensch als höherer Schüler der höheren Weisheit gründlich erkennen. Die Materialisten behandeln den Spiritualisten wie einen abergläubischen Menschen. Wer ein höherer Schüler werden will, muss nicht allein die Torheit der Materialisten erkennen, sondern auch

die Gruende wissen, warum der Materialist seine Behauptungen aufstellt. Er muss auch die Zweifel kennen lernen, die zu einer solchen Behauptung gefuehrt haben. Auch den Spiritualisten muss er kennen und verstehen lernen. Er wird finden, dass alle Menschen auf den Gebieten, wo sie das Positive sagen, meistens Recht haben, aber wo sie das Negative sagen, da muss der Schueler erkennen, dass man alles bezweifeln kann. Er muss durch Zweifel hindurch gehen. Er muss mit der Kraft jeder Weltanschauung gelebt haben. Er muss verstehen, dass man die Zweifel haben kann, dass man die Einwendungen machen kann. Durch die Schule des Zweifels muss der Schueler hindurch gehen; ohne ihn erwachen die Kraefte der Seele nicht. Wer es aber ernst nimmt mit dem Zweifeln, der fuehlt auch in seiner Seele Kraefte erwachen. Das zweite, das der Mensch durchmachen muss auf der Schuelerstufe, ist dies: Er muss jeglichen Aberglauben ueberwinden. Auch der europaeisch Aufgeklaerte ist aberglaeubisch, wenn er die Materie anbetet. Dem Hypnotisierten kann man alles suggerieren. Unsere gelehrten europaeischen Professoren - unter anderen Wundt - haben den Hypnotismus erkluert: "Gewisse Hirnpartien werden einfach nicht genuegend mit Blut versorgt, darum glaubt der Mensch alles in der Hypnose". Dass aber Wundt derartige Theorien aufstellt,

kann man auch wiederum so erklæren, dass auch bei ihm gewisse Gehirnpartien nicht richtig mit Blut versorgt sind.

Es ist gleichgueltig, ob ein Stueck Holz angebetet wird, oder ob das Atom angebetet wird.

Was Haeckel <sup>aber</sup> ueber die Naturforschung hinaus beobachtet, <sup>aber</sup> das ist der reinste Aberglauben. Alle Formen des Aberglaubens muss der Schueler der hoeneren Weisheit ueberwinden. Drittens muss er die Illusion des persoenlichen Selbst ueberwinden, die dem Menschen einreden moechte, dass er in sich selbst das hoehere finden kann, dass er nicht ein Organ ist in dem hoeheren Weltorganismus. Hat der Mensch dies erkannt, dann kann er zur naechsten Stufe hinaufsteigen. Die Stufen koennen aber auch ineinander greifen. Zuerst muss der Mensch die Illusion des persoenlichen Selbst erleben. Die Berechtigung, die diese Illusion hat, muss er erkennen, aber auch wieder darueber hinaus kommen. - Dann muss der Mensch, der eine hoehere Entwicklung durchmacht, auf der zweiten Stufe erkennen, dass alles um ihn herum ein Gleichnis ist fuer irgendetwas, das es ausdrueckt. - Der Mensch, der eine Blume ansieht und sie so auffasst, dass sie ihm zum Gleichnis wird fuer das werdende und vergehende Leben; wenn jedes Ding zum Gleichnis wird

fuer das, was dahinter steht, wenn selbst der einzelne Mensch zum Gleichnis wird fuer das, was dahinter steht, dann wird der Mensch fuehlen, wie dies Kraefte in seiner Seele erwaechen laesst. Wenn der Mensch das erkannt hat, dann muss er lernen, dass der Mensch selbst eine kleine Welt, ein Mikrokosmos ist. Ein tiefer Sinn liegt in der germanischen Mythologie, in der erzaehlt wird, dass aus dem Riesen Ymir die ganze Welt gebildet wird.

Es besteht eine Beziehung zwischen der kleinen Welt im Menschen und der grossen Welt. Wie der Kopf, wie das Herz, wie die anderen Organe zusammen haengen mit der grossen Welt, das muss der Mensch kennen lernen. Darauf beruht alle spaetere Schulung, dass er zu einer Harmonie gelangt mit der uebrigen Welt. Der morgenlaendische Okkultist laesst sogar den Menschen eine bestimmte Sitzweise annehmen, damit die Organe in Harmonie kommen mit Kraeften, die ihn durchfliesen. Der europaeische Leib ist zum Teil unabhaengig von diesen Kraeften.

Das Naechste, was der Mensch lernen muss, ist, dass er etwas, was ihm von der unbewussten Natur geregelt wird, in bewusste Regelung bringt. Das geschieht zunaechst mit dem Atmungsprozess. Will der Mensch sich entwickeln, dann muss Ein-und Ausatmen in bestimmtem Rhythmus verlaufen. Wenn der

Mensch vom Geiste Regelung in sein Atmen hinein bringt, dann gestaltet er das, was ihn belebt. Dann vergeistigt er seinen Odem, dann vergeistigt er seine Lebensluft. Wenn diese Vorschriften in den geistigen Prozess hinein gelegt werden, dann sind diese Uebungen Raja Yoga-Uebungen, Uebungen der koeniglichen Selbstentwicklungskunst. Dann kommt der Mensch zu den Meditations- und Konzentrationsuebungen und zu den Uebungen, die man bezeichnet mit dem "Leben des Menschen in Samady".

Wenn der Mensch die Tugenden geuebt hat, wenn er die Kraefte der Seele entwickelt hat, wenn er bis zur Rhythmisierung des Atems gekommen ist, dann ist er reif um ein inneres Leben zu fuehren.

Drei Stufen der Meditation gibt es, sie schliesst sich an den Atmungsprozess an, oder wird bei den vorgeschrittenen Schuelern (waehrend des Anhaltens der Luft) eingeordnet in den Atmungsprozess. Wenn der Schueler waehrend des Anhaltens der Luft die Meditationsuebungen verrichtet, so gelangt er in die geistigen Welten hinein.

Der Mensch muss zunaechst seine Aufmerksamkeit ablenken von der sinnlichen Welt. Er muss selbst die Richtung seiner Aufmerksamkeit in die Hand nehmen. Es kann ein aeusserer Gegenstand sein, worauf der Mensch seine Aufmerksamkeit lenkt

durch eigene Willkür. Er muss dann imstande sein sich in den Gegenstand ganz zu vertiefen. Das nennt man Kontemplation. Dann lebt nur der eine Gedanke in ihm, sodass ihn nichts stört in dem ruhigen Verfolgen dessen, was er ueber den Gegenstand zu denken hat. Zuletzt muss er auch den Gegenstand vergessen und nur noch ueber die Taetigkeit nachdenken, wie er es gemacht hat, d.h. ueber die Taetigkeit des Denkens selbst. Dann erreicht man den Dhyanazustand. Diesen kann man auch noch fallen lassen; dann ist das innere Auge geoeffnet. Dann geht die geistige Welt in dem Menschen auf. Auf diesem Wege gelangt er zu einer Art hoeherer Welt, die wie eine Art Knochengeruest der hoeheren Welten ist. Er muss noch das Fuehlen und Wollen fuer die hoeheren Welten ausbilden. Er muss z.B. imstande sein etwas zu fuehlen bei der Betrachtung eines Kristalles. Er muss die Kraefte fuehlen, die einen Kristall so, einen anderen anders beschliessen. Es kommt ihm dann ein Gefuehl gegenueber der leblosen Natur, dem leblosen Gestein gegenueber. Wenn er dies vergleicht mit einem Wesen aus dem Tierreich, kommt ihm zum Bewusstsein: Das mit Blut erfuellte Wesen hat Gefuehl, hat Sinnlichkeit, aber dieses wasserhelle Kristallgebilde hat keine Sinnlichkeit, ist leidenschaftslos, keusch. Weiss ich mein Gefuehl auszudehnen zu solchen Empfindungen, die

anders sind als die gewöhnlichen Gefuehle, kann ich dieses Gefuehl in mir leben lassen, mich dahin konzentrieren und es dann fallen lassen, sodass ich in den Zustand des Dyana komme, dann wird das Gefuehl hell, eine Lichterscheinung. Es ist dann das geworden, was man als farbigen Gedanken und Empfindungsformen in dem Menschen aufsteigen sieht. Immer sind Lehrer da, die geeignet sind den einzelnen Menschen die besonderen Anweisungen zu geben. Sie wissen, wann die Menschen so weit sind, dass sie besonderer Unterweisungen beduerfen. Ein Jeder hat in der geistigen Welt einen besonderen Namen. Er ist dort noch individueller als in der physischen Welt. Nur der lebendige Verkehr mit dem Lehrer kann dem Schueler das bringen, was ihm gebracht werden soll. Das, was man erreicht hat auf diese Weise, das ist das, was man im eigentlichen Sinne Selbsterkenntnis nennt. Wenn der Mensch durch diese Schulung Farben zu sehen beginnt, dann sieht er zuerst seine eigene Gefuehlswelt um sich her in schoenen oder haesslichen Bildern. Man ueberschreitet dann die Schwelle, wo man sich sieht mit allem, was man ist und mit dem, was man noch nicht ist. Wird der Mensch zu frueh zu dieser Stufe zugelassen, dann wird er dort nur haessliche Bilder sehen.

Durch Selbsterkenntnis muss man zur Gotteserkenntnis gehen.

An der Pforte des Tempels steht: "Erkenne Dich selbst". Wenn man durch die Selbsterkenntnis hindurchgegangen ist, dann erst schreitet man hinein in den Tempel der Gotteserkenntnis, wo wirklich erst von einer inneren Entwicklung gesprochen werden kann. Wenn der Mensch in wuerdiger Weise nach Selbsterkenntnis strebt, dann wird sie ihm werden. Er wird dann ein wuerdiges Glied im Verdegang der Menschheit; ein Diener des ganzen Weltalls zu werden, soll der Mensch seine ganzen Kraefte erhoehen. So werden wir Diener innerhalb des Menschenwerdens, wenn wir zur hoeheren Erkenntnis vorschreiten.

München 24, 1963

O.F.W.