

Aufzeichnungen nach den Unterweisungen in den
esoterischen Unterrichtsstunden Dr. Rudolf Steiners.

6.

6. Mai 1906, Berlin, Motzstr. 17 (Nachschrift von
Frl. Scholl).

Im Anschluß an die frühere Stunde müssen wir noch einiges über die Bedeutung des Atmungsprozesses sprechen. Der Mensch glaubt gewöhnlich, viel getan zu haben, wenn er das Töten von Lebendigem vermeidet, wenn er vegetarisch lebt, keine Lebewesen direkt tötet. Aber in Wirklichkeit ist er indirekt immer daran beteiligt, andere Lebewesen zu töten, zu zerstören. Indem er atmet, tötet er. Kein Lebewesen könnte existieren auf der Erde, wenn nur Menschen darauf lebten, die fortwährend Kohlensäure ausatmen. Der Kohlensäurehaltige Atem des Menschen verpestet die Atmosphäre und wirkt verderbenbringend für alles Lebendige. Die Pflanzen atmen Sauerstoff aus. Sie geben den Lebenden Wesen dadurch die Möglichkeit zu leben. Als die Erde noch in dem Zustand war, den wir den Mond nennen, da gab es auf der Erde noch kein Mineralreich. Es war der ganze Mond damals wie eine Art Pflanze, ähnlich wie ein Torfmoor, weich und lebendig. Auf dieser pflanzlich mineralischen Erde lebten Pflanzen darinnen. Mineralisches war noch nicht da. Nur zogen sich feste Bestandteile hindurch in der Art wie Baumstämme. Felsen hätte man damals ~~angestrichen~~ nicht besteigen können, sie waren nicht da. Das Feste, was man damals angetroffen hätte, wäre nur so gewesen, wie heute das Holzige in den Pflanzen. In dieser lebenden Pflanzen-erde lebten solche Pflanzen, die, wenn man sie angefaßt hätte, geschrien haben würden, denn sie hatten Empfindung, waren Tierpflanzen. Ein Rest von diesen Mondpflanzen ist die Mistel, die deshalb auch nur auf anderen Pflanzen als auf Lebendigem gedeihen kann, weil sie sich noch diese Natur vom Monde her bewahrt hat. Daher ist sie auch ganz anders gestaltet und hat besonders okkulte Eigenschaften, die zur Mondentwicklung in Beziehung stehen. Es waren also auf dem Monde:

1. Ein Pflanzenmineralreich, das höher stand als das heutige Mineralreich.
2. Ein Tierpflanzenreich von empfindenden Pflanzen.
3. Ein Reich von Menschentieren, die höher standen als das jetzige Tierreich und tiefer als das jetzige Menschenreich.

Auf dem Monde lebten die Wesen alle in hohem Maße von Stickstoff. Der Mond war von einer Stickstoffatmosphäre umgeben. An

einem Überfluß von Stickstoff ist der Mond zu Grunde gegangen. Die Pilze, die auch jetzt auf einem mehr pflanzlichen Boden leben, enthalten noch sehr viel Stickstoff und sind deshalb ungünstig für die okkulte Entwicklung. Sie sind noch mehr eine Art Tierpflanze wie die Tierpflanzen auf dem Monde. Nun nachdem der Mond an seiner Atmosphäre zu Grunde gegangen war, ging er durch ein Pralaja hindurch und entwickelte sich heraus zur jetzigen Erde. Dann spaltete sich alles das, was für die Weiterentwicklung ungünstig war, ab in dem jetzigen Monde. Er trat aus der Erde heraus. Nun entwickelten sich auf der Erde aus den Mondreichen andere Reiche. Damit das jetzige Pflanzenreich entstehen konnte, mußte ein Teil des Pflanzenmineralreichs um eine Stufe hinuntergestossen werden. Dieses wurde das jetzige Mineralreich. Vorher war die Welt für die Menschen nicht sichtbar. Auf dem Monde konnten sie die Welt nicht objektiv wahrnehmen. Das Mineralreich stieg um eine Stufe herunter und wurde dadurch objektiv sichtbar. Erst durch die Verfestigung konnte es sichtbar werden. Da konnte es erst das Licht zurückstrahlen. Erst von der Zeit an gab es eine für das physische Auge sichtbare Welt. Darauf bezieht sich die Erzählung von der Erschaffung des Lichtes. Damals trat der Moment wirklich ein "Es werde Licht." Nur diejenigen Himmelskörper sind sichtbar, welche bis zum Mineralreich herabgestiegen sind und verfestigt sind. Alle Himmelskörper, die unsrem physischen Auge oder durch das Teleskop für den Astronomen sichtbar sind, sind eben mineralisch vorhanden. Denn was nicht mineralisch ist, durch das sieht das physische Auge hindurch. Es bemerkt die nicht mineralisch gewordenen Himmelskörper nicht. Aber es gibt viel mehr Himmelskörper in der Welt als die, welche physisch beobachtet werden können. So wie das Mineralreich um eine Stufe herabstieg, strahlte es für die Pflanze das Licht aus. Die Pflanzen leben nicht nur in dem Mineralreich auf der mineralischen Erde, sondern auch von dem vom Mineralreich zurückgestrahlten Lichte. Wie die Pflanzen von diesem Lichte leben, so leben die Tiere und Tiermenschen, die physischen Menschen auf der Erde von dem Sauerstoff, den die Pflanzen ausströmen. Die Tierpflanzen sind auch um eine Stufe herabgestiegen und die Tiere um eine Stufe emporgestiegen. Darum können die tierischen Lebewesen von dem Sauerstoff der Pflanzen leben. Der Sauerstoff ist physisch das, was sonst als Prana in

den Pflanzen lebt. Auch das Reich der Menschentiere hat sich gespalten in zwei Reiche und zwar in zwei Geschlechter. Damit entstand bei den Menschen die physische Liebe. Dadurch konnte sich über das Reich des Menschen noch erheben das Reich der Götter. Diese lebten von der physischen Liebe der Menschen, so wie Mensch und Tiere von dem Sauerstoff leben, den die Pflanzen ausströmen und wie die Pflanzen von dem aus der Mineralwelt zurückgestrahlten Lichte leben. Es wird in der griechischen Sage erzählt, daß die Götter von Nektar und Ambrosia leben; das ist die männliche und weibliche Liebe der Menschen. Der Aufstieg des Menschen vollzieht sich zunächst durch die Überwindung der physischen Liebe, zweitens durch die Regelung des Atmungsprozesses, das Verzichtleisten auf das Leben der Pflanzen, den Sauerstoff; drittens durch Entwicklung des Kundalinilichtes, das Zurückgeben des vom Mineralreich zurückgestrahlten Lichtes. Der Aufstieg und die Fortentwicklung besteht nun darin, daß die Menschen die physische Liebe überwinden. Die Trennung in die beiden Geschlechter war notwendig, damit sich in dem Menschen der Intellekt entwickeln konnte. Er wurde dadurch in die niedere und höhere Natur gespalten. Nun aber muß das, was die beiden Geschlechter zusammen verbindet, auch wieder überwunden werden. Es ist eine Stufe des Aufstiegs, wenn der Mensch die Kräfte der physischen Liebe opfert und in höhere Kräfte umwandelt. Dadurch, daß er diese niederen Kräfte opfert, kann das Höhere in ihm zu Tage treten. Als Zweites muß er dann die Kräfte opfern, die er der Pflanzenwelt entzieht. Durch den Atmungsprozeß verbraucht der Mensch den Sauerstoff, die Lebensluft, die die Pflanzen ausatmen. Durch die Rhythmisierung des Atmungsprozesses und durch die innere Vergeistigung des Menschen wird sein Atem reiner; er enthält dann weniger Kohlensäure, die Atmosphäre um ihn herum wird dann weniger schnell verbraucht, und er entzieht den anderen Lebewesen nicht so viel von dem Lebensstoff, dem Sauerstoff. Es wird erzählt von Yogis, die in Höhlen wohnen. Daß sie das können, beruht auf ihrer Vergeistigung. Die bewirkt, daß ihr Atem so rein ist, daß sie lange Zeit ohne neue Zufuhr von Luft leben können, weil die Luft um sie her rein bleibt. Je vergeistigter ein Mensch ist, desto länger kann er in seiner Luft leben, desto weniger Kohlensäure atmet der Mensch aus. Man kann tatsächlich sagen, daß ein Materialist viel mehr durch seinen

Atem die Luft verdichtet, als ein Idealist. Darum können auch die heutigen Materialisten nicht ohne fortwährende frische Luftzufuhr leben, während ein Idealist nicht so viel Sauerstoff verbraucht. Die fortgesetzte Zufuhr von Sauerstoff wirkt tatsächlich ungünstig auf die okkulte Entwicklung. Das Ausatmen der Kohlensäure verpestet die Atmosphäre und tötet. Das, was die ~~modernen~~ modernen Ärzte, Naturheilärzte und andere dem Menschen vorschreiben, der fortwährende Verbrauch an Sauerstoff, ist der okkulten Entwicklung hinderlich, weil der Mensch dadurch der Pflanzenwelt soviel Leben entzieht. Der Schüler des Okkultismus lernt seinen Atmungsprozeß beherrschen, und dadurch kann er wenigstens Momente eintreten lassen, wo er an dem durch das Atmen bewirkten Zerstörungsprozeß keinen Anteil nimmt. Als Drittes lernt der Schüler bewußt das Licht zurückzustrahlen; das Kundalinilicht entwickelt er und strahlt es in die Welt. So gibt er an die Welt zurück das Licht des Mineralreichs. Der Mensch weiß im Allgemeinen garnicht, welch wichtiges Instrument er durch seinen eigenen Organismus hat. Die ganze übrige Welt kennt er besser als seinen Organismus. Es ist ihm noch nicht klar, welch wunderbare Fähigkeiten er ausbilden kann. Damit der Mensch in der richtigen Weise seinen Organismus zum Werkzeug für seine höheren Kräfte ausbilden kann, muß er einige Aufmerksamkeit schenken der Art und Weise, wie er seinen physischen Körper ernährt. Es ist nicht gleichgültig, welche physischen Substanzen dem Körper zugeführt werden.

Beim Menschen sind zwei Naturen zu unterscheiden, eine niedere und eine höhere. Alles, was zur Ausbildung des warmen Blutes, des Fleisches, der Muskeln und Knochen gehört, das ist als seine niedere Natur anzusehen; alles, was zu seinem geistigen Organismus gehört, das ist ein Teil seiner höheren Natur. Solche Nahrung muß der Mensch zu sich nehmen und zur Höherentwicklung sich aussuchen; die nicht das Wachstum der niederen Natur fördert. Darum sollte der, welcher sich im okkulten Sinne entwickeln will, alles, was mit dem Blute, Fleisch und Muskeln zusammenhängt, vermeiden. Das Fleisch der Tiere, das Blut der Tiere, die Muskeln und Has, was sich verhärtet hat, das Knochensystem, alles dieses ist etwas, was mit der Mondentwicklung zusammenhängt, also auf vergangene Entwicklungsstadien hinweist. Die Erdentwicklung soll die Höherentwicklung werden. Darum soll der Mensch nur das genießen, was mit dem Fortschritt der Erde zusammenhängt, die Milch z.B., die hängt bei den Tieren mit dem Lebensprozeß zusammen und ist deshalb dem Menschen förder-

lich zur okkulten Entwicklung. Nun gibt es heute viele Menschen, die vegetarisch leben, weil sie nicht töten wollen. Sie suchen aber, weil sie die Fleischnahrung für etwas Wichtiges halten, nach einem Ersatz für die im Fleisch enthaltenen Substanzen und nehmen zur Ernährung vor allem solche Pflanzen, die ähnliche Stoffe enthalten. So werden von manchen Vegetariern gerade aus diesem Grunde Hülsenfrüchte gegessen. Es hat nun auch mit der Pflanzennahrung eine eigene Bewandnis. Auch da gibt es Dinge, die der okkulten Entwicklung hinderlich sind. Dasjenige an den Pflanzen, was noch herkommt von der Mondentwicklung, das ist dem Menschen hinderlich, wenn er geistig weiter kommen will. Dadurch werden die feinen Geisteskeime zerstört.

Alles das wendet sich im Allgemeinen bei der Pflanze nach unten in die Erde hinein. Dort sind die Substanzen, die sich verhärten, die zur Mondentwicklung gehören. Darum sind aus diesem Grunde alle Wurzeln der Pflanzen, alles, was unter der Erde wächst, für den Menschen hinderlich. Fördernd ist dagegen das, was über der Erde wächst, Blüten, Blätter und Früchte. Dabei sind allerdings auch einige Ausnahmen, nämlich alles, was in der Hülse wächst, was also durch eine Hülse umgeben vom Sonnenlicht getrennt ist und der Verhärtung zustrebt, das ist der okkulten Entwicklung hinderlich. Gerade diese Substanzen der Hülsenfrüchte erzeugen im Menschen, der sich vergeistigen will, oft schlimme Folgen. Es wird durch diese Substanzen sein Traumleben unrein; und so kann man oft beobachten, daß infolge der vegetarischen Lebensweise allerdings die höheren Kräfte sich entwickeln, aber daß die Menschen, weil sie das, was unter der Erde wächst, genießen, in Bezug auf höhere Erkenntnis beschränkt bleiben und daß durch den Genuß von Hülsenfrüchten ihr Traum ein wirrer und wüster wird. Und doch soll das Schauen höherer Welten gerade mit dem Schauen im Traume beginnen. Es ist daher anzustreben, daß bei diesem Schauen nur reine schöne Bilder im Menschen aufsteigen. Diese Dinge muß der Okkultist wissen und beachten. Aber es gibt manche Fälle, wo der Mensch in einer Inkarnation durch die Verhältnisse daran gehindert wird, sich genau nach dem zu richten, was seiner okkulten Entwicklung förderlich ist. Da muß der Mensch lernen, Resignation, Geduld zu üben. Auf der einen Seite soll er unentwegt streben, vorwärts zu kommen, aber auf der anderen Seite muß er die Ungeduld über-

winden. Nichts ist der Höherentwicklung ein so großes Hindernis wie die Ungeduld. Darum muß der Mensch Geduld lernen. Er muß auch die eine Inkarnation in ihrer wahren Bedeutung ansehen. Auch ein Leben von 80 Jahren ist im Vergleich zur großen Weltentwicklung und zu der Zeit, die wir vor uns haben, nur eine kurze Spanne Zeit. Wir haben Zeit, viel Zeit; es ist zwar nie zu früh, um mit dem Streben nach Höherentwicklung anzufangen; aber auch soll man nicht glauben, daß alles in einer Inkarnation erreicht werden müßte und könnte. Es gehören dazu viele Inkarnationen. Und viel hat der Mensch erreicht, der gelernt hat, in Geduld zu warten bis ihm die Möglichkeit geboten wird, ganz im Sinne des höheren Lebens auch äußerlich zu leben. Alles das soll den Menschen dahin führen, sich mit dem höheren Selbst zu vereinigen. Dies wird angedeutet in dem Spruch, den wir schon früher besprochen haben, dessen Sinn etwa folgender ist:

"Urself, von dem alles ausgegangen ist, zu dem alles zurückkehrt. Urself, das in mir lebt, zu Dir strebe ich hin!"