

# VI

## Orientalische und okzidentalische Yoga (II)

Vortrag

von

D r .   R u d o l f   S t e i n e r

Paris, 30. Mai 1906

Was zunächst festgestellt werden muß, ist, daß Yoga oder Einweihung nicht etwas Revolutionierendes im tumultarischen Sinne ist, sondern eine langsame Umstellung durchaus intimer Natur. Oft denkt man, es handle sich um eine Reihe von äußeren Manipulationen und asketischen Übungen. So ist es jedoch nicht. Alle Vorgänge spielen sich in den Tiefen der Seele ab.

Wir werden nunmehr von der praktischen Seite dieses Übungsweges sprechen. Man hat oft hören können, daß der erste Schritt der Einweihung gefährlich sei und daß derjenige, der ihn unternimmt, sich ernststen Gefahren aussetze. Diese Behauptung enthält ein Körnchen Wahrheit, und wir wollen versuchen, die Sache wissenschaftlich auseinanderzusetzen.

Die Einweihung oder Yoga ist eine Art von Geburt für die in jedem Menschen latent vorhandenen Seelenorgane; für die niedere Seele, genauer gesagt für den Astralleib bietet sie Gefahren, die denen analog sind, welche der physische Leib bei der physischen Geburt zu überstehen hat, insofern als die göttliche Seele unter Schmerzen aus dem Schoße der Seele der Leidenschaften geboren wird, und mit dem Unterschied, daß die geistige Geburt sehr viel länger dauert. Wir wollen noch einen anderen Vergleich heranziehen. Die höhere Seele ist eng an die tierische Seele gebunden. Ihr Zusammenschluß mildert die Leidenschaften, vergeistigt sie und bewirkt, daß der Mensch je nach der Stärke seines Verstandes und seines Willens sie be-

herrscht. Insofern ist ihre Zusammenkoppelung ein Vorteil für den Menschen, den er jedoch mit dem Verlust seiner Hellsichtigkeit bezahlen muß. Stellen Sie sich eine grüne Flüssigkeit vor, die chemisch aus blau und gelb zusammengesetzt ist. Wenn Sie auf irgendeine Weise die Flüssigkeit zersetzen, so möge zum Beispiel das Gelbe sich auf dem Boden sammeln, während das Blaue an die Oberfläche steigt. Etwas Ähnliches geschieht beim Menschen, wenn bei der Einweihung die tierische Seele von der höheren Seele geschieden wird. Die höheren Seelenorgane erwerben sich die Hellsichtigkeit. Die sich selbst überlassene tierische Seele jedoch, sofern sie nicht durch das Ich gereinigt worden ist, überläßt sich ungehemmt dem Strom ihrer Leidenschaften. Diese Tatsache läßt sich häufig bei Medien beobachten. Der - von der geistigen Welt aus erfolgende - Hinweis auf diese Gefahr wird in der Einweihung zuweilen mit dem Namen "Hüter der Schwelle" bezeichnet.

Aus diesem Grunde ist die erste vom Eingeweihten zu fordernde Bedingung Charakterstärke und Beherrschung der Leidenschaften. Dem Yoga muß daher eine strenge Selbstdisziplin vorgehen. Innere Ruhe und Einsamkeit sind ferner erforderlich. Die gewöhnliche Moralität ist nicht mehr ausfeichend, da sie sich nur auf das Verhalten des Menschen im äußeren Leben richtet. Yoga hingegen bezieht sich auf das Innere des Menschen.

Wenn man uns sagen würde: das Mitleid genügt, - so würden wir antworten: Das Mitleid ist eine gute und notwendige Charaktereigenschaft, sie hat jedoch mit dem okkulten Übungsweg nichts zu tun. Mitleid ohne Weisheit ist ohnmächtig. Für den Okkultisten, für den wahren Eingeweihten handelt es sich sozusagen darum, seinem ganzen Leben eine andere Richtung zu geben. Der Mensch der Gegenwart ist bestimmt und getrieben durch die sinnlichen Eindrücke, das heißt durch die äußere Welt. Alles, was durch Raum und Zeit bestimmt ist, bedeutet jedoch nichts auf dem Gebiete, das die Einweihung zum Gegenstande hat. Es handelt sich gerade darum, Raum und Zeit zu überwinden.

Welche Mittel gibt es, um zu diesem Ziele zu gelangen? Erstens lernen, seine Gedanken auf ein einziges Objekt zu richten und sie dort zu belassen. Dies nennt man den Erwerb der Gedankenkontrolle.

Zweitens lernen, alle Handlungen mit dem gleichen Gewissenhaftigkeit auszuführen, seien es große oder kleine. Die Handlungen müssen beherrscht sein und der Kontrolle des Willens unterstehen. Alle sollen künftig einer inneren Initiative entspringen. Dies ist die Kontrolle der Handlungen.

Drittens das seelische Gleichgewicht. Schmerz und Freude sollen maßvoll sein. Goethe hat gesagt, daß die liebende Seele "bald himmelhochjauchzend, bald zu Tode betrübt" sei. Der Okkultist muß die größte Freude und den tiefsten Schmerz mit Gleichmut ertragen lernen.

Viertens der Optimismus (Positivität), eine innere Haltung, darin bestehend, in allem das Gute zu suchen. Überall, selbst im Verbrecherischen und im Absurden läßt sich etwas Gutes finden. Eine persische Legende erzählt, daß, als Christus einst an dem stinkenden Kadaver eines Hundes vorbeikam und seine Jünger sich angeekelt wegwandten, er stehen blieb, den Leichnam eingehend betrachtete und sagte: Er hat schöne Zähne!

Fünftens das Vertrauen. Den Geist offen halten gegenüber jeder neuen Erscheinung, sich in seinen Urteilen niemals durch die Vergangenheit beeinflussen lassen.

Sechstens das aus allen diesen Vorbereitungshandlungen sich entwickelnde innere Gleichgewicht. Wenn dieses erzielt wird, ist man reif für die eigentlichen seelischen Übungen. Man ist hinreichend gerüstet, um den Weg zu beschreiten.

Siebtens die Meditation. Man muß lernen, der äußeren Welt gegenüber taub und blind zu werden, sowie alle Erinnerungen auszuschließen, die sie hinterläßt. Man muß dahin gelangen, sich auch durch einen Kanonenschuß nicht stören zu lassen. Diese Übung muß der eigentlichen Meditation vorangehen. Hat man sich leer gemacht, so ist man imstande, auf das zu hören, was aus dem Inneren heraus zu uns spricht. Man muß sodann die tiefsten Seelenkräfte wecken durch bestimmte Bildinhalte, welche geeignet sind, bis an die Quellen des Seelenlebens vorzudringen. In der Schrift "Licht auf den Weg" finden sich vier Sätze, die als Meditationsinhalte geeignet sind. Es sind dies sehr, sehr alte Sätze, die seit Jahrhunderten von den Eingeweihten gebraucht werden und die einen tiefen und vielfältigen Sinn haben.

Erster Satz: Bevor das Auge sehen kann, muß es der Tränen sich entwöhnen.

Zweiter Satz: Bevor das Ohr hören kann, muß es das Gehör verloren haben.

Dritter Satz: Bevor sich die Stimme in Gegenwart der Meister erheben darf, muß das Verwunden sie verlernen.

Vierter Satz: Bevor sich die Seele in Gegenwart der Meister aufrichten darf, muß sie ihre Füße im Blut des Herzens gebadet haben.

Diese vier Sätze haben eine magische Kraft, Um diese zu empfinden, muß man jedoch den Inhalt der Worte in sich leben lassen und sie lieben lernen, ohne ihrer je überdrüssig zu werden, wie eine Mutter ihr Kind liebt.

Diese ersten Übungen sind geeignet, den Ätherleib zu entwickeln, vor allem seinen oberen Teil, der der Kopfpartie des Menschen entspricht. Nachdem man dergestalt an dem oberen Teil des Ätherleibes gearbeitet hat, handelt es sich darum, auf einen tieferliegenden Teil des menschlichen Wesens Einfluß zu nehmen, auf das Blut- und Atmungssystem, auf Herz und Lungen. In früheren Zuständen der Erdentwicklung lebte der Mensch im Wasser und atmete durch Kiemen wie unsere gegenwärtigen Fische. Die heiligen Schriften der Völker weisen auf den Moment hin, in welchem der Mensch die Himmelsluft einzuatmen begann. Die Genesis sagt: "Und er - Gott - blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase."

Der Mysterienschüler muß sein Atmungssystem umwandeln und reinigen. Jede Entwicklung führt vom Chaos zur Harmonie, von der Arhythmie zur Eurythmie. Der Mensch muß lernen, seine Instinkte harmonisch zu gestalten.

In alten Zeiten wurden die verschiedenen Einweihungsgrade durch besondere Namen gekennzeichnet.

Erster Grad: der Rabe, - der auf der Schwelle sitzt -. Der Rabe ist ein Bestandteil aller Mythologien. In der "Edda" spricht Wotan ins Ohr, was er in der Ferne erblickt.

Zweiter Grad: der Geheimschüler oder der Okkulte.

Dritter Grad: Der Krieger, - Kampf, Schlacht -.

Vierter Grad: der Löwe, die Kraft.

Fünfter Grad: der Eingeweihte trägt den Namen des Volkes, dem er angehört, der "Perser" oder der "Grieche". Seine Seele hat sich bis zu der seines ganzen Volkes erweitert.

Sechster Grad: der Sonnenheld oder der Sonnenläufer, weil sein Schritt so harmonisch und so rhythmisch geworden ist wie der Lauf der Sonne. Die Sonne stellt die Bewegung und den belebenden Rhythmus des planetarischen Systems dar. Die Ikaruslegende bezieht sich auf die Einweihung. Ikarus wollte die Sonne zu früh erreichen, ohne genügende Vorbereitung, und mußte darum stürzen.

Siebenter Grad: der Vater, weil er imstande ist, Schüler zu formen und ein Beschützer der Menschen zu sein, und weil er der Vater des neuen Menschen ist, des in der auferstandenen Seele Wiedergeborenen.

Durch die Meditation wird die Luft gereinigt; man könnte sogar chemisch nachweisen, daß die Kohlensäure dabei in geringerer Menge als sonst ausgeschieden wird.

Der neue Atmungsrythmus bewirkt auch eine Veränderung in der Blutzusammensetzung. Der Mensch ist soweit gereinigt, daß er imstande ist, Blut ohne Hilfe der Pflanzen zu produzieren. Fortgesetzte Meditation führt zu einer Veränderung der Blutzusammensetzung. Der Mensch atmet weniger Kohlensäure aus und verwendet die zurückbehaltene Kohlensäure für den Aufbau seines Körpers. Er atmet nur noch reine Luft aus und wird so fähig, von seiner eigenen Atemluft zu leben. Er nimmt dergestalt an sich selbst eine alchemistische Stoffveränderung vor.

Welches sind die höheren Stufen des Yoga?

Erste Stufe: Der Eingeweihte findet den Ruhepunkt in seiner Seele. Es entsteht sodann in ihm die astrale Schau, in der er die Realität in symbolischen Bildern erblickt. Diese Astralschau, die während des Schlafes gewonnen wird, ist noch unvollkommen.

Zweite Stufe: Die Träume hören auf, chaotisch zu sein und nehmen eine geregelte Form an. Man lernt den Zusammenhang zwischen dem Symbolismus der Träume und den Realitäten, auf die sie sich beziehen, erfassen. Man lernt, sich in der Astralwelt zurechtzufinden. Das aus dem Inneren kommende astrale Licht

entzündet sich in der Seele, die nunmehr in der Lage ist, andere Seelen als Wirklichkeiten zu schauen.

Dritte Stufe: Es entwickelt sich die Kontinuität des Bewußtseins zwischen Wachen und Schlafen. Während die Astralwelt sich in den Träumen des leichten Schlafes spiegelte, erscheint nunmehr im Tiefschlaf eine andere Welt, die sich durch das Ohr kundtut. Die Seele hört die innere Stimme aller Wesenheiten in Form wundervoll harmonischer Klänge. Diese Harmonien offenbaren das wirkliche Leben.

Plato und Pythagoras haben diese Harmonie die Sphärenharmonie genannt. Es handelt sich dabei nicht um eine poetische Metapher, sondern um ein tatsächliches tiefes Erklingen der innersten Seele unter den Klangwellen, die von der Weltseele ausgehen. Goethe, der in seiner Jugend zwischen der Leipziger und Straßburger Zeit eingeweiht worden ist, kannte diese Sphärenharmonie. Er beschreibt sie am Beginn des "Faust", wo der Erzengel Raphael die Worte spricht:

"Die Sonne tönt nach alter Weise  
in Brudersphären Wettgesang,  
und ihre vorgeschriebene Reise  
vollendet sie mit Donnergang."

Im tiefen Schlaf vernimmt der Eingeweihte diese Töne in Form von Trompeten und Donnerrollen.

- - - - -