

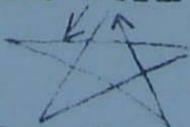
Aufzeichnungen nach den Unterweisungen in den esoterischen  
Unterrichtsstunden Dr. Rudolf Steiners.

14.11.06. Berlin, Motzstr. 17.

1.

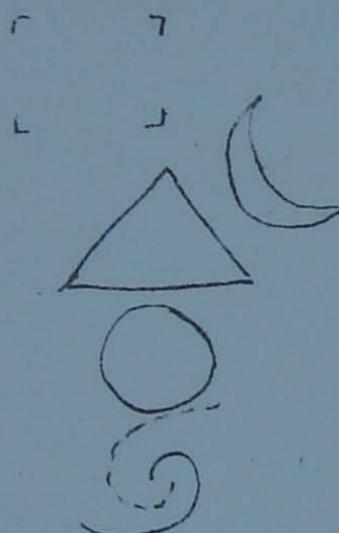
In diesen Stunden sollen die Übungen näher erklärt werden, die diejenigen zu machen haben, die sich in okkulten Schulung befinden. Aber wer von uns diese Übungen noch nicht auszuführen hat, dem sollen die gegebenen Erklärungen eine Vorbereitung sein für die künftige Zeit, wo auch er diese Übungen auszuführen hat. Die großen Meister der Weisheit leiten uns in unseren Betrachtungen. Eine vielen bekannte Übung ist die, daß man sich zuerst auf den Punkt an der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen im Innern des Kopfes konzentriert, dann auf den Punkt im Innern des Kehlkopfes, dann auf den auseinandergezogenen Punkt, der sich von den Schultern an in Armen und Händen erstreckt und den noch weiter auseinandergezogenen Punkt, der sich über die ganze Körperoberfläche hin ausdehnt (Die Geheimpwissenschaft nennt auch die beiden letzten Teile am Menschen Punkte). Diese Übung wollen wir nun besser verstehen lernen. Dazu müssen wir uns in die lemurische Zeit hinein versetzen. Da sah es noch ganz anders aus auf der Erde als jetzt. Was jetzt feste Felsen sind, flutete dahin wie Wasser. Luft im heutigen Sinne war noch nicht vorhanden, sondern in heiße Dämpfe war die ganze Erde eingehüllt. Damals waren viele Metalle in Dampfform da, die heute fest sind, oder sie rannen dahin wie Wasser. Die Dampfatosphäre war durchzogen von Ätherströmungen wie heute von Luftströmungen. Auf dieser Erde lebte schon der Mensch. Aber er war eine Art Fisch-Vogeltier, das sich schwebend, schwimmend fortbewegte. Damals nun trat ein wichtiges Ereignis ein im menschlichen Leben, dadurch daß der Mensch eine Haut bildete und sich dadurch abschloß von der übrigen Welt als ein selbständiges Wesen. Bisher war der Mensch nicht getrennt gewesen von der Umgebung, sondern die Strömungen der ganzen Welt waren in ihn hineingedrungen. Nun aber schloß er sich ab durch die Haut. Dies Abschließen war bewirkt durch eine ganz bestimmte Ätherströmung. Nach einer gewissen Zeit trat ein weiteres bedeutsames Ereignis ein. Der Mensch richtete sich auf und gab damit seinem ganzen Streben und Handeln eine besondere Richtung. Vorher war der Körper des Menschen so gerichtet gewesen wie beim heutigen Tiere. Jetzt erst konnte der Mensch seine vorderen Gliedmaßen, seine Arme und Hände so ausbilden, wie sie heute sind, d.h. zur Arbeit im eigentlichen Sinne. Jetzt erst begann der Mensch selbständig zu arbeiten, jetzt erst konnte er individuelles Karma entwickeln. Kein

Tier kann dies. Nur ein Wesen mit aufrechtem Gang schafft eigenes Karma. Eine zweite besondere Ätherströmung hatte diese Umwandlung bewirkt. Eine dritte Ätherströmung hatte eine dritte wichtige Umwandlung zur Folge. Jetzt erst, nachdem der Mensch einen aufrechten Gang entwickelt, konnten sich Lungen bilden, wie sie nur der Mensch hat, und damit verbunden bildete sich aus zarten Äthersubstanzen der Kehlkopf. Nun konnte sich allmählich die menschliche Sprache entwickeln. Durch eine vierte Ätherströmung bildete sich das Organ zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel, und dadurch erst erwachte der Mensch zum Selbstbewußtsein, vorher hatte er nur Selbstgefühl besessen. Wenn man nun seine Aufmerksamkeit fest und energisch immer nur auf einen dieser 4 Punkte richtet, (also auf die Nasenwurzel oder auf den Kehlkopf, oder auf Hände und Arme, oder auf die ganze Körperoberfläche) und diese Übung mit einem ganz bestimmten Worte verbindet, das nur von Mund zu Mund vom Lehrer zum Schüler mitgeteilt wird, so tritt man in Verbindung mit der betreffenden Ätherströmung, die die Umwandlung am menschlichen Leibe hervorrief. Darin besteht ja vor allem die okkulte Schulung, daß wir uns der Vorgänge, die unbewußt an unsrem Körper arbeiten, bewußt werden. Wir sollen in bewußten Zusammenhang treten mit den Kräften des Kosmos. Wenn man seine Hände so kreuzt, daß die rechte Hand über der linken liegt, und sich auf die so zusammengelegten Hände konzentriert in Verbindung mit einem ganz bestimmten Wort, so wird man, vorausgesetzt daß die Übung oft genug mit größter Energie und Ausdauer gemacht wird, bald bemerken, daß die beiden Hände auseinanderstreben, und daß sich die Arme ganz von selbst ausbreiten. (Die Stellung der mittelalterlichen Heiligen). Auch diese Übung hat ihre bestimmte Bedeutung. Es zirkulieren immer Ätherströmungen aus dem Kosmos durch den menschlichen Körper. Ein solcher Strom tritt durch den Kopf hinein, zieht von da in den rechten Fuß, dann in die linke Hand, dann in die rechte Hand, dann in den linken Fuß und von da zurück zum Kopf. Denken wir uns den Menschen in der oben beschriebenen Stellung stehend, mit ausgebreiteten Armen, so hat die Strömung die Form des Pentagramms.



Schlimm wäre es für den Menschen, wenn die Strömung nicht durch den Kopf in ihn eintreten würde, sondern durch die Füße. Durch die Füße ziehen alle schlechten Einflüsse in den menschlichen Leib. Die schwarzen Magier nutzen dies aus. - Aber dieser Strom zirkuliert

nicht nur dann im Menschen, wenn er sich in dieser besondern Stellung befindet, sondern immer auch, wenn die Hände **susammengelegt**, oder ein Bein gekrümmt ist. Es gibt 5 verschiedene Ätherschwingungen durch den menschlichen Körper. Eine davon zirkuliert auch in der festen Substanz und heißt daher, weil sie auch die feste Erde durchdringen kann "erdig". Die 5 Strömungen heißen Tattwas. Das erdige Tattwa heißt dann auch Prithivi Tattwa. Man kann es auch sehen, wenn man in ganz besonderer Weise beim Ausatmen den Atem auf einem glatten Spiegel strömen läßt. Dann sieht man, vorausgesetzt, daß eben alle Vorbedingungen in entsprechender Weise erfüllt sind, die Form, in der das Tattwa strömt. Auf dem Spiegel zeigt sich ein Viereck, oder eigentlich nur die 4 Ecken davon.

	Prithivi Tattwa	süß	gelb
	Apas Tattwa	herb	weiß
	Tejas Tattwa	gewürzig	rot
	Vaja Tattwa	sauer	grün
	Akasha Tattwa	bitter	dunkelblau- schwarz

Man kann die Tattwas auch schmecken, wenn man in bestimmter Art seine Aufmerksamkeit auf die Zungenspitze lenkt. Prithivi Tattwa schmeckt süß. Ebenso kann man die Tattwas sehen. Prithivi Tattwa sieht gelb aus. Die zweite Ätherströmung heißt Apas Tattwa, so benannt, weil sie nicht mehr in Erde, aber noch in Wasser zirkulieren kann, in Flüssigkeit.

Tejas Tattwa zirkuliert nur noch in der Luft, das ist aber nicht das, was wir heute Luft nennen. Vajar (Vaja) Tattwa ist noch feiner; die feinste Strömung ist Akasha Tattwa. Das ist die Substanz, aus der unsere Gedanken gewoben sind. Die Form dieses Tattwas besteht aus 2 Wirbeln, die sich fortwährend ineinander ringeln. Diese 5 Tattwas zirkulieren ständig im Menschen und bringen ihn in Verbindung mit dem gesamten Kosmos. Aus Geist ist des Menschen Wesenheit gewoben, aus dem Geist sind wir geboren, hinabgestiegen in die Materie und strömen wieder zurück zum Geist. Die Strömungen, die bei unsrem Herabsteigen in die Materie an uns tätig waren, die sollen nun uns bewußt werden. Wir gehen denselben Weg zurück, den wir gekommen sind, aber bewußt. Eine andre Entwicklung gibt es nicht. Was wir durch diese Übungen jetzt schon in uns entwickeln, das wird die

allgemeine Menschheit erst in der sechsten Wurzelrasse entwickeln. Eine Wurzelrasse heißt in der Geheimwissenschaft ein Schöpfungstag. Wir sind daran, den sechsten Schöpfungstag vorzubereiten, wir sind in der Morgenröte des 6. Schöpfungstages. Das Herabsteigen aus dem Geist, das Leben in der Materie und die Rückkehr zum Geist wir in 3 Buchstaben dargestellt: A U M.

allgemeine Menschheit erst in der sechsten Wurzelrasse entwickeln. Eine Wurzelrasse heißt in der Geheimwissenschaft ein Schöpfungstag. Wir sind daran, den sechsten Schöpfungstag vorzubereiten, wir sind in der Morgenröte des 6. Schöpfungstages. Das Herabsteigen aus dem Geist, das Leben in der Materie und die Rückkehr zum Geist wir in 3 Buchstaben dargestellt: A U M.