

Nur für Mitglieder.

Esoterische Betrachtungen von Dr. Rudolf Steiner  
gehalten am 29.1. 1907

- - - - -

Meine lieben Freunde

weil heute einige unter uns weilen, die noch nie einer esoterischen Stunde beigewohnt haben, so wollen wir einmal miteinander die Übungen, die wir alle machen müssen, näher zu verstehen suchen. Es kann uns gar nicht oft genug vor die Seele gerückt werden, wie unsere Pflichten zu verstehen sind.

Zunächst wollen wir von der Morgen-Meditation reden und uns klar machen, was eigentlich durch die Meditation bewirkt wird. Immer fluten Ströme geistigen Lebens durch die Welt. Aber wenn wir uns mit den gewöhnlichen Alltagsgedanken beschäftigen, so können jene Ströme nicht in uns hineinfließen. Unsere Meditationsworte sind aber gleichsam Tore, Pforten, die uns in die geistige Welt hineinführen sollen. Sie haben die Kräfte unsere Seele aufzuschliessen, sodass die Gedanken unserer grossen Führer, der Geister der Weisheit und des Zusammenklanges der Empfindungen in uns einströmen können. Damit dies aber geschehe, muss die tiefste Stille in uns herrschen. Wir müssen uns klar sein darüber, dass die Meditation eine intimste Verrichtung der Seele ist. So sollen wir unmittelbar nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Gedanken durch die Seele gezogen sind, die uns von unserem Lehrer gegebenen Meditationsworte in unserer Seele leben lassen. Wir sollen sie aber nicht als Stoff zum Spekulieren und Philosophieren betrachten, ja, so wenig als irgend möglich nachdenken über ihren Sinn und ihre Bedeutung. Zeit zum Nachdenken haben wir den ganzen übrigen Tag, das sollen wir bei der Meditation ganz fern halten. Wir sollen aber auch nicht sinnlos die Worte wiederholen, sondern uns klar sein, dass diese Worte unsere Seele den Einströmen der göttlichen Wesenheiten erschliessen, wie sich der Blumenkelch öffnet, um das Licht der Sonne einzulassen. Hohe geistige Wesen strömen zu uns hernieder, vor allem aber die Gedanken derer, die wir "Meister" nennen. Wir wollen uns klar sein, dass sie es vor allen sind, die uns leiten und bei der Meditation uns nahe sind. Auch sollen wir wissen, dass sie im physischen Leibe verkörpert auf Erden wandeln. So sollen wir also die Meditationsworte in unserer Seele leben lassen, ohne darüber zu grübeln, wir sollen vielmehr den geistigen Inhalt der Worte gefühlsmässig zu erfassen suchen, uns ganz mit ihm durchdringen. Es liegt die Kraft dieser Worte nicht nur im Gedanken, der sich darin ausdrückt, sondern auch im Rythmus und Klang der

Worte. Den sollen wir erlauschen und wenn wir jedes Sinnliche dabei ausschliessen, können wir sagen, wir sollen im Tönen der Worte ~~zwe~~ schwelgen. Dann tönt die geistige Welt in uns hinein. Weil es so sehr auf den Wortklang ankommt, so kann man eine Meditationsformel nicht ohne weiteres in eine fremde Sprache übertragen. Das, was wir als Meditationsformeln in deutscher Sprache bekommen haben, ist auch direkt für uns aus der geistigen Welt herabgeholt worden. Jede Formel, jedes Gebet hat in ihrer Ursprache die grösste Wirkung. Wenn der Inder seiner Verehrung für die Gottheit, die in den drei Logoi sich offenbart den höchsten Ausdruck verleihen will, so fasst er sein Gefühl in drei mal drei Worte zusammen, die die Wirksamkeit der drei Logoi bezeichnen: deutsch heissen die Worte etwa folgendermassen:

Ur-Wahrheit - Ur- Güte - Unermesslichkeit  
Ur- Seligkeit - Ewigkeit - Ur- Schönheit  
Friede - Segen - Zeitlosigkeit.

Aber die ganze Fülle geistiger Kraft wird nur wiedergegeben, wenn die Worte in Sanskrit der Ursprache gesagt werden, zumal, wenn sie laut gesprochen werden, dann hört man wie sogar die Luft mitglingt. So lauten die Worte:

Satyam gaman anitam Brahma  
Ananda rufam anritam yadvibhati  
Om shantih shantih shantih .

Gerade so ist es mit dem Vater unser. In deutscher Sprache gesprochen, wirkt fast nur noch der zugrunde liegende Gedanke. Besser schon wirkt das lateinische Vater unser, aber die ganze Kraft und Fülle kommt nur in der aramäischen Ursprache zum Ausdruck. Also ganz hineinlauschen sollen wir in den Klang der Worte.

Aber auch von allen räumlichen Vorstellungen sollen wir uns fern halten, viel mehr ganz uns an die Eindrücke halten, die unmittelbar an unsere Sinne anknüpfen. Im gewöhnlichen Leben sind ja unsere Vorstellungen so leer und inhaltlos. Wir sollen aber Leben in unsere Gedankenbilder bringen. Beim Worte- schöpfen sollen wir eine möglichst sinnlich- anschauliche Vorstellung haben, wie wenn man aus einem Gefäss in ein anderes schöpft. So inhaltvoll, möglichst bildlich sollen all unsere Gedanken sein. Beim Meditieren nun sollen auch die Meditationsworte inneres Leben bekommen, aber dabei sollen wir alle räumliche Vorstellung ausscheiden, und uns ganz an die Sinne halten. Das soll heissen: Raum- Anschauung gibt es nur auf dem physischen Plan, aber nicht in der Astralwelt. Aber alles, was sich an die Sinne knüpft, Farbe, Licht, Klang, Geruch usw, das ist auch in der Astralwelt da, darum sollen wir bei der Meditation eine möglichst klare inhaltvolle sinnliche Vorstellung in uns zu erwecken suchen.

In allem, was die Sinne wahrnehmen, drücken sich geistige Wesen aus, in Farben, in Tönen, in Gerüchen strömen sie ihr Wesen hinein. Nun, indem wir uns mit bestimmten Sinnesempfindungen in Verbindung setzen fließen bestimmte Wesen in uns ein. Der erste Logos strömt als Weltenaroma hin, als deutlich wahrnehmbarer Geruch. In jedem Geruch wohnt ein geistiges Wesen höherer oder niederer Natur. Sehr hohe gute Wesenheiten wohnen im Weihrauch, sie ziehen uns direkt in die Höhe zu Gott. Wesen der niederste Art sind durch die Mosehus-Gerüche inkarniert. In früheren Zeiten, als man noch mehr von diesen Dingen verstand, da gebrauchte man den Mosehus zur niederen sinnlichen Anreizung. So wohnen auch in Tönen und Farben geistige Wesen und möglichst farb- und lichtvoll, möglichst klangvoll sollen wir in unserer Seele die Meditationsworte fühlen, durch und durch empfinden, ganz darianen leben. Wenn z.B. eine Meditationsformel beginnt: "In den reinen Strahlen des Lichts"; so soll man dabei eine helle lichtvolle Vorstellung haben, man soll sehen und fühlen, wie die Leuchteströme auf einen herabfluten. Dann muss noch gesagt werden, dass es gar nicht darauf ankommt, dass wir möglichst schnell neue Übungen bekommen, im Gegenteil zeigt sich gerade die seelische Kraft eines Menschen, wenn er möglichst lange bei einer Übung bleibt, aus ihr Kraft zu schöpfen vermag. Jede Meditationsformel ist mit Kraft ausgestattet, die lange Zeit reicht, um die schlummernden Seelenkräfte zu wecken. Wenn man sich nun immer nach neuen Anweisungen sehnt, so zerstört man die Kraft der Übung und bringt sich um die Frucht.

Es gibt gewisse elementare esoterische Schulen, wo die Schüler ganz einfache Anweisungen erhalten. Diese führen zwar zu keinem Ziel, aber wir können lernen, wie auch solche einfachen Übungen eine Wirkung haben können, wenn sie richtig gemacht werden. Da bekommt z.B. ein Schüler die Aufgabe jeden Tag eine Viertelstunde nur an die Vorstellung: Glas, Glas usw zu denken. Das ist nicht lächerlich, sondern wenn der Schüler es wirklich fertig bringt, jeden anderen Gedanken während dieser Zeit aus seiner Seele fern zu halten, so wird seine Seele ganz leer und rein und die in ihr schlummernden Kräfte erwachen, falls nicht andere Einflüsse zu stark sind. So sehen wir, dass auch solche einfachen Übungen wirksam sein können.

Doch solche Übungen werden bei uns nicht gegeben. Unsere Meditations-Formeln enthalten grosse geistige Kräfte, sie sind Pforten zur geistigen Welt. Je weiter nun ein Schüler vorschreitet, um so einfacher werden die Übungen, die er bekommt. Immer einfacher und einfacher werden die Übungen, je mehr die seelischen Kräfte erwachen.

Nun wollen wir auch über die abendliche Rückschau miteinander reden. Jeden Abend vor dem Schlafengehen sollen wir unser Tagesleben von rückwärts nach vorwärts durchlaufen. Wie Bilder soll der Tag an uns vorrüberziehen, Eins ist wichtig dabei, dass wir nämlich niemals ein Gefühl der Reue aufkommen lassen dürfen. Reue ist immer egoistisch.

Wer bereut, der wünscht, selbst besser gewesen zu sein. Er hat einen ganz egoistischen Wunsch. Wir wollen nicht besser gewesen sein, sondern besser werden wollen. Wir sollen lernen aus unserem Tagesleben. Wenn wir etwas schlecht gemacht haben, sollen wir nicht bereuen, sondern denken, damals konnte ich eben nicht anders handeln. Jetzt aber kann ich es besser und will es in Zukunft besser machen. Bei jedem Tageserlebnis sollen wir uns fragen, hätte ich es nicht noch besser machen können? Da wird man immer finden, dass man es hätte richtiger machen können. Eines ist dabei noch sehr wichtig, es lernen: uns selbst wie eine fremde Person anzusehen, wie wenn wir uns von aussen betrachteten und kritisierten. Überhaupt sollen wir eine möglichst klare Vorstellung vom Tagesleben bekommen. Es ist viel wichtiger, sich an kleine Einzelheiten erinnern zu können, als an wichtige Begebenheiten. Ein Feldherr, der eine grosse Schlacht geschlagen hat, hat am Abend gleich das Bild der Schlacht vor Augen, das heftet von selbst in seiner Seele, aber alle kleinen Einzelheiten des Tages, z.B. wie er sich die Stiefeln an und auszog, weiss er nicht mehr. Und darauf kommt es an, dass wir ein möglichst vollständiges Bild des Tages bekommen. Wir sehen uns z.B. über die Strasse gehen, suchen uns dabei zu erinnern wie die Häuserreihen liefen, an welchen Schaufernstern wir vorbeikamen, welche Menschen uns begegneten, wie sie aussahen, wie wir selbst aussahen, dann sehen wir uns in einen Laden gehen und erinnern uns, welche Verkäuferin uns entgegenkam, was sie anhatte, wie sie sprach, sich bewegte. Bei solchen kleinen Einzelheiten müssen wir uns stark anstrengen und das stärkt die Kräfte der Seele. Man muss nicht denken, dass man eine Stunde dazu brauchen werde, zuerst wird man sich ein wenig erinnern und dann wird man allmählich mit grosser Mühe mehr wissen und vielleicht des abends nicht viel vom Tage durchbringen können. Schliesslich aber kann man es durch Übung dahin bringen, dass das ganze Tagesleben wie Wandelbilder deutlich und mit allen Einzelheiten in 5 Minuten durch die Seele zieht. Aber geduldig muss man streben. Wer die Tagesereignisse nur so oberflächlich schnell wiederholt, farblos nur registriert, dem nützt diese Übung gar nichts. Was durch diese Übung bezweckt werden soll, ist folgendes: Wenn ein Mensch einen langen Weg gemacht hat und am Ende des Weges das zurückgelegte Stück noch einmal erkennen möchte, so kann er das auf zweierlei Art machen. Erstens kann er mit dem Rücken gegen das zurückgelegte Stück Weges stehen bleiben und sich zu erinnern versuchen an das, was hinter ihm ist, er kann sich aber auch umdrehen und das Stück Weges überschauen. Wenn wir den einen Zeitabschnitt zurückgelegt haben, so können wir zunächst uns nur erinnern mit dem Gedächtnis und nicht zurückschauen auf den verflossenen Zeitabschnitt. Aber dies Zurückschauen, was wir nur vom Raum kennen, ist auch in der Zeit möglich und wir lernen es dadurch, dass wir uns bemühen den verflossenen Tag möglichst klar und bildlich anschaulich vor uns vorüberziehen zu lassen.

Kein Ereignis der Vergangenheit ist ganz fort, alle sind noch da. Die lernt man nur auf diese Weise lesen. Zuerst erkennt man daraus nur das, was einen selbst betrifft, allmählich auch anderes. Darum wird die Abendrückschau eine so wichtige, unerlässliche Übung. Der esoterische Schüler kann eine merkwürdige Beobachtung an sich machen. Er wird bemerken, dass sein Gedächtnis immer schlechter und schlechter wird. Das ist ganz natürlich. Aber bald wird es dann wieder besser werden, oder richtiger gesagt, das Gedächtnis wird verschwinden und ein neues an seine Stelle treten. Dies Neue ist das Vermögen, die Vergangenheit unmittelbar zu schauen. Dann braucht man das gewöhnliche Gedächtnis nicht mehr.

Ausser der Meditation und der Rückschau muss der Schüler noch gewisse Nebenübungen machen. Die sollen ihm nicht neue Fähigkeiten entwickeln, sondern seinen Seelencharakter stärken und in die richtige Form bringen. Nur wenn diese Nebenübungen gemacht werden, kann der Erfolg der Meditation gut sein.

Die erste Nebenübung ist die, dass man einmal des Tages, wenn man gerade ein ungestörtes Stündchen hat, selbst einen Gedanken in den Mittelpunkt des Denkens rückt und mindestens fünf Minuten bei diesem verharrt. Man soll sich hier für den Anfang möglichst einfache, scheinbar inhaltlose Vorstellungen wählen und alles in ruhiger Folge denken, was sich darüber und im Anschluss daran denken lässt. Wenn man einen interessanten Gegenstand wählt, so haften die Gedanken ganz von selbst lange darauf, wählt man aber z.B. ein Zündhölzchen, so muss man sich recht anstrengen, um längeren Zeit darüber nachdenken zu können. Und gerade diese Anstrengung ruft die Kräfte der Seele wach. Man denkt da folgendermassen: Wie sieht ein Zündhölzchen aus, welche Arten von Zündhölzchen gibt es, wie werden sie gemacht, wozu dienen sie, wo werden sie aufbewahrt, welchen Schaden können sie anrichten. Wenn man diese Übung macht, so wird man nach einiger Zeit nach der Übung ein Gefühl innerer Sicherheit und Festigkeit haben. Es ist dies ein ganz spezifisches Gefühl. Dessen suche man sich voll bewusst zu werden und giesse es dann, wie wenn es Wasser wäre ins Haupt und Rückenmark.

Diese Übung muss man täglich machen mindestens vier Wochen lang. Man kann die Übung aber auch monatelang machen, bis man fühlt, dass sie gute Früchte trägt.

Zum Zweiten sollen wir die Initiative des Handelns üben. Dazu wählt man sich Handlungen, die man sonst nicht getan hätte und die man jetzt nur dieser Handlungen wegen unternimmt. Möglichst einfache Übungen, zu denen man sich zwingen muss, sind hier für den Anfang die wirksamsten.

Wiederum bemerkt man dann bald ein bestimmtes Gefühl, wie Stetigkeit und Trieb tätig zu sein. Dies Gefühl führt man sich voll ins Bewusstsein giesse es wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen, um es sich so ganz einzuverleiben. Diese Übung macht man zur bestimmten Zeit wiederum 4 Wochen. Im dritten Monat beginnt man damit, Schwankungen seines Seelenlebens ein Ende zu machen. Alles Himmelhoch- Jauchzen- zu Tode betrübt muss schwinden. Kein Schmerz darf einen erdrücken, keine Freude ausser sich machen, Angst, Aufregung, Fassungslosigkeit muss schwinden, dadurch bildet man in sich ein drittes Gefühl aus. Wie eine innere Wärme macht sich dieses Gefühl inneren Gleichmutes bemerkbar. Dies Gefühl konzentriert man im Herzen und lasse es von da in die Hände, in die Füße und dann nach dem Kopf strahlen.

Nach der dritten Zeit bildet man in seiner Seele das aus, was man Positivismus nennt. Man suche in allem, auch im Schlimmsten, Schrecklichsten, Hässlichsten noch das Gute und Schöne zu sehen, so wie es uns die persische Legende von Christus und dem Hunde lehrt. Da wird man ein Gefühl von innerer Seligkeit eines Tages verspüren. Das konzentriert man im Herzen, lässt es zum Kopf strahlen und von das zu den Augen hinaus, als wenn man es ausstrahlen wolle durch die Augen.

Im fünften Monat übt man sich darin, nie seine Zukunft durch die Vergangenheit bestimmen zu lassen. Ganz vorurteilslos frei muss man werden, alles aufnehmen, seine Seele öffnen. Wenn jemand zu einem sagt, der Kirchturm dort hat sich in der Nacht gedreht, so muss man ihn nicht auslachen, sondern denken: es kann vielleicht einen Naturvorgang geben, den ich nicht kenne. Dann wird man bald ein Gefühl verspüren, als ströme von aussen aus dem Raum etwas bei ihm ein. Dies sauge man gleichsam auf durch die Augen, Ohren und die ganze Haut.

In der 6. Zeit sollen dann alle fünf Übungen zugleich gemacht werden, um einen harmonischen Zusammenklang zu geben.

Es soll noch bemerkt werden, dass man sich bemühen soll bei der Morgen-Meditation und der Rückschau am Abend keinen zu grossen Zeitunterschied eintreten zu lassen. Jeder, der ein wahrer Esoteriker werden will, muss sich klar sein darüber, dass er in kürzerer Zeit das erreicht, was einst die ganze Menschheit erreichen wird. Und fest muss er sich einprägen, dass einst grosse Aufgaben an ihn herantreten werden, dass er einst gebraucht werden soll in der Zukunft bei der Weiterentwicklung der Menschheit. Dieser Gedanke, dies Ziel muss ganz in einem Leben, sonst ist man nicht im wahren Sinne Esoteriker. Und wenn er so in die Zukunft hinein sich entwickelt, so werden ihm auch über die Vergangenheit die Augen geöffnet werden. Und aus Zukunft und Vergangenheit wird dann die Gegenwart verständlich. Vergangenheit Gegenwart und Zukunft werden so harmonisch vereint.

Das legten die grossen Meister auch in die Sprache hinein, in die heilige A U M . Das ist eine der vielen Deutungen, die dieser Silbe gegeben werden können. Wenn wir diese Silbe aussprechen, so sind die grossen

Meister hier bei uns und die Luft klingt mit von der geistigen Gewalt

dieser Laute : A U M I