Es hängt diese Situation mit einem Angstgefühle zusammen (wenn man keine Luft bekommen kann), nur daß diese Prozedur ohne jedes Angstgefühl geübt werden muß.
Diese Übung führt direkt auf den Jupiter-Zustand zu.
Welche der beiden Übungen vorgenommen werden muß, das hängt von der Individualität des betreffenden Schülers ab.
Auf dem Astralplan herrscht Weisheit. Auch herrschte einst auf dem physischen Plane, als noch keine individuellen Iche da waren, Weisheit und Ordnung.
Die Unordnung, Chaos und Wirrsal sind erst aufgetreten, als die Menschen auf der Erde mit ihrem individuellen Ich anfingen, selbständig zu wirken.

Nun gibt es Wesenheiten oder Gebilde im Astralen, die eigentlich früher, als es dem normalen Plan entspräche, sich aus dem Geistigen - dem Astralen - zur physischen Existenz verdichtet haben, die aber noch ganz fon der astralen Weisheit geleitet werden. Solche Wesen, bzw Gebilde, sind die Kometen.
Scheinbar ist die Richtung ihres Laufes im Weltall oft gefahrdrohend, zB für unsere Erde, aber immer noch werden sie in scheinbar den physischen Gesetzen widersprechenden Bewegungsrichtungen abgelenkt, und die Gefahr geht vorüber. Sie folgen weisen astralen Gesetzen!
Durch Ausgestaltungen von Ideen, die zum Höheren führen, von Formen der Schönheit usw, wie ZB den Domen oder Musikkompositionen usw werden auf dem Jupiter gute Dämonen herangebildet und die grundlegenden Ideen (wie sie auf der Erde entwickelt worden sind) werden dann in der am Jpiter sich entfaltenden physischen "Natur" Form annehmen.
Diejenigen Bestrebungen aber und solche Gebilde, die nur der bloßen Nützlichkeit diesen auf Erden, die werden am Jupiter dort böse, schlimme Dämonen großziehen und zu häßlichen Gebilden führen. Wenn hier auf der Erde das Nützlichkeitsprinzip ganz die Oberhand gewinnen könnte, dann käme eine Zerstörung über diese Erde und sie könnte ihr Ziel nicht erreichen. Die "nützlichen" Dinge sind schon notwendig. Aber entgehen kann man dem Verderben nur, wenn man bei all den Werkzeugen, Maschinen und Brücken (Bahnhöfen! usw) bei ihrer Ausgestaltung dem bloßen Nützlichkeitsprinzip das Prinzip der Schönheit hinzugesellen würde oder aber, wenn irgendwelche höheren Gedanken, etwa in Symbolen, bei ihrer Formung zum Ausdruck gelangen könnten. (Wenn man überhaupt eine jede Arbeit zu vergeistigen sucht)

Zur gleichen E S liegen auch Notizen vor, Dr. P. Hübbe-Schleiden vor:
3 dumpfere Bewußtseinszustände gibt es neben dem tagwachen Bewußtsein der Erde: das von Saturn, Sonne und Mond. 3 höhere Bewußtseinszustände gibt es, welche die Eingewihten schon auf der Erde erreichen: Jupiter, Venus, Vulcan.
Schamgefühl ist atavistisches Auftreten des Mondenbewußtseins. Erblassen in Furcht, Schrecken ist vorwärtsweisend auf das Jupiter-Bewußtsein. Erst auf dem Mond ist das Blut mit seinen Kräften in den Menschen eingetreten. Wenn der Mensth

das Ich seines Blutes vor Scham aus sich treiben möchte, dann errötet er.
Auf dem Jupiter ist das Ich stärker entwickelt als hier auf der Erde. Es ist dort besser - oder böser. Im Kampf dieser Gegensätze nimmt das Ich sich zusammen. Es zieht sich zurück in seinen Leib. Es erblaßt schon jetzt das Ich in Gefahr durch Hinziehen alles Blutes zum Herzen.Im Jupiterbewußtsein geschieht das Zusammenraffen aber ohne Angstgefühle.
In den Übungen werden Monden- und Jupiter-Bewußtseins-Zustand erzeugt.
Das Anhalten des Atems bei voller Lunge treibt das Blut nach außen: das begünstigt das Aufterten eines Mondbewußtseins.Beim Anhalten des Atems mit l e e r e r Lunge wird das Blut zurückgetrieben. Das ist eine Imitation des Angst-Zustandes, bei dem ja auch der Atem stockt oder man keine Luft bekommen kann. Diese Übung richtet sich auf das Jupiter-Bewußtsein.
Ehe das menschliche Ich ausgebildet war,herrschte nur die kosmische Weisheit. Wirrsal wurde erst durch die menschliche Selsbtädnigkeit ermöglicht. Aber sie muß durchgemacht werden, um dadurch individuelle Weisheit zu entwickeln.
Durch Ausgestaltung von schönen Ideen, Domen,Musik, bilden wir im Jupiterbewußtsein schönegute Dämonen heran. Das Nützlichkeistprinzip schafft nur böse Dämonen, die häßliche Gebilde darstellen.
Wenn dieses Prinzip allein auf der Erde herrscht, würde es sie zerstören. Es ist notwendig - aber es muß durch das Schönheitsprinzip ergänzt werden. Das ist bei allen nützlichen Gegenständen, Werkzeugen, Maschinen, Brücken, Bauten usw unbedingt zur Darstellung zu bringen. Insbesondere wirkt das Schönheits-prinzip vergeisteigend,wenn es geistige Symbole verarbeitet.
Was bewirkt Kontemplation? Sich durch Devotion in das Jupiter-Bewußtsein hineinzuentwickeln.
(Die das gleiche Thema behandelnde E S München,16.1.19o8, ist im Bande "Anweisungen..."/GA 42/ S.112 - 119 zu finden)

Von der E S 26.1.19o8 liegen nochmals anders gefasste Erinnerungen vor, ohne Angabe, von wem sie bewahrt wurden):

Was wir im esoterischen Leben anstreben, ist das Erreichen eines anderen, höheren Bewußtseinszustandes, als es derjenige ist, in dem wir uns jetzt befinden.
Wir suchen einen Zustand zu erreichen, der beim gewöhnlichen Verlauf der Dinge erst am Jupiter eintreten würde. In anderer Weise freilich tritt dieser Zustand beim okkulten Schüler ein, der im Voraus die Entwicklung durchläuft, als dann beim Jupitermenschen später.Denn der Jpitermensch wird einen ganz anderen Körper physischen besitzen als wir heutzutage.

Es gibt bei allen Alltagsmenschen Zustände, die einmal erinnern an den Mondzustand, und wieder andere, in die schon hereinragt der Jupiterzustand. Wenn uns die Schamröte ins Gesicht tritt, dann wiederholen wir in uns ein Stück Mondenzustand. Wieso dies? Auf dem Monde besaßen wir noch kein Blut. Wir wissen aber, daß das Ich seinen Ausdruck im Blute findet. Auf dem alten Monde nun befanden sich alle Kräfte, die heute im Blute wirken, außerhalb unser. Da war noch kein Ich-Gefühl in uns. Wenn wir aus Scham erröten, so möchten wir am liebsten sagen: o wäre ich nicht! Versänke ich doch in die Erde! Damit drängen wir unser Blut nach außen, gleichsam unser Ich abwälzend.

Der andere Zustand, der auf den Jupiter hinweist, ist derjenige, der eintritt, wenn wir Schrekk, Angst empfinden. Was tritt da ein? Unser Blut drängt nach dem Herzen, um unser Ich zu verstärken. Wir tun dies instinktiv, um uns stark zu machen, eine Gefahr von uns abzuwenden. Auf dem Jupiter wird das Herz ein willkürlicher Muskel werden – nach Belieben können wir unser Ich dann verstärken. Denn in der Art werden uns auf dem Jpiter Begebenheiten und Wesenheiten entgegentreten, bei denen wir es nötig haben werden, unser Ichbewußtsein zu verstärken. Wir müssen aber einen Zustand zu erreichen suchen, wo wir in genau derselben Weise wie beim Angstgefühle unser Ich erhöhen, aber ohne eine Angstempfindung zu haben.

Wenn wir tief einatmen und den Atem anhalten, so rekapitulieren wir ein Stück Mondenzustand. Wenn wir dagegen den Atem draußen lassen, so haben wir darin ein Stück Jupiterzustand. Damit hängt es auch zusammen, ob der Geheimschüler Übungen bekommt, in denen er den Atem anhalten muß, weil er in gewisser Weise den Mondzustand durchmachen muß, oder ob er solche bekommt, in denen er den Atem draußen lassen muß, weil er den Jupiterzustand gleich erreichen kann. Ein jeder ist da individuell zu behandeln.

Wir wissen, daß sich der Strom der Menschheit bereits jetzt in 2 Gruppen spaltet, der einen, die in das Gute, Göttliche übergeht, und der anderen, die im Schaurigen, im Bösen endet.

Solche Zustände bahnen sich jetzt schon an, die Keime sind jetzt schon vorhanden. So wird dasjenige, was heute an Maschinen, Instrumenten in der Welt vorhanden ist, und in Bewegung gesetzt wird, auf dem Jupiter zu furchtbaren, entwetzlichen Dämonen werden. Alles, was nur dem Nützlichkeits-Prinzipe dient, wird dereinst zu solchen furchtbaren Mächten erstarken. Paralysiert kann dies werden, wenn wir die Apparate der Nützlichkeit umwandeln in solche, die, ihre Nützlichkeit veredelnd, die Schönheit, das Göttliche bekunden. Es ist sehr gut, daß wir das wissen. Sonst würden derartige Mächte die Erde einst zerreissen. Wir sahen auch, wie ungeheuer wichtig es ist, daß wir bei der Erziehung des Kindes dasselbe umgeben mit künstlerischen Eindrücken. Kunst macht frei ! Auch die Lokomotive muß einst umgewandelt werden in eine Maschine, die schön ist!

R St ES 26.1.1908

Unsere Furcht- und Angstgefühle sind Nahrung für andere, böse Wesenheiten. Wir müssen derartige Gedanken gar nicht aufkommen lassen. Denn auf dem Jupiter werden uns derartige Dämonen in weit größerer Zahl umgeben als jetzt. Aber der wird in gewisser Beziehung nichts zu fürchten haben, der wie ein kluger Mensch seine Hülle rein hält, so daß sich keine Fliegen und kein Schmutz ansammeln können.

Der astrale Plan ist eigentlich eine Weisheitsregion. Erst dadurch, daß der Egoismus hineingekommen ist, ist Unordnung in der Astralwelt entstanden. Ein gewisses gebiet im Kosmos ist nun auf den physischen Plan, gleichsam als eine Frühgeburt, hinabgestossen worden: das sind die Kometen. In ihnen finden wir sich betätigen die Gesetze der Weisheit. Daher rühren die wunderbaren Bahnen, in denen sie den Himmelsraum durchmessen. Und ein Zusammenstoß mit unserem Erdenkröper kann daher nur von einer materialistischen Astronomie angenommen werden. Ein Geheimschüler muß diese Dinge alle wissen. Denn ohne Wissen kann er nicht weiter, er müsste dies eines Tages selbst einsehen. Der Mensch erhält auf dem Jupiter das Mondbewußtsein plus dem Erdenbewußtsein. Er geht so der Vergeistigung entgegen.

a . = . = . =