

V o r t r a g
von
Dr. Rudolf Steiner

ES Stuttgart, 31. Dezember 1910

Samstag, 4 Uhr nachm.

Nachschrift A

Zweierlei Weise der Lockerung des Ätherleibes.

Exoterisch: Hinausstößen des Ätherleibes aus dem physischen Leib durch Diät, Atemübungen usw.

Esoterisch: Lockerung durch Meditation und Konzentration.

Folgen der Lockerung des Ätherleibes.

Schaffung eines "Vordermarks" durch Ausbildung der Lotosblumen im Ätherleib, entsprechend dem Rückenmark des physischen Leibes.

Die Schädlichkeit des Alkoholgenusses für den Esoteriker.

Aneignung eines neuen Denkens, Fühlens und Wollens durch die esoterische Arbeit.

Die esoterische Fassung des Rosenkreuzerspruches.

Aufzeichnungen nach dem Gedächtnis. Nachschrift aus dem Nachlaß von Fräulein M. Scholl.

E.S.

Stuttgart

31. Dezember 1910

MM, Halbes
Teil aus 37. Bd. 10 A
muß absterben

Man kann den physischen Leib veranlassen, daß er den Ätherleib herausstößt, hinausquetscht, indem man den physischen Leib genügend präpariert durch Diät, Atemübungen und so weiter. Unsere vegetarische Lebensweise hat ja im Grunde nur den Zweck, den physischen Leib in diesem Bestreben zu unterstützen. Dies sind die exoterischen Mittel zur Lockerung. Die esoterischen sind unsere Übungen. Alles übrige soll nur Unterstützung dieser Hauptsache sein.

Man kann beobachten, daß beim Esoteriker selbst Schnittwunden, überhaupt Wunden aller Art leichter heilen als bei anderen Menschen. Durch unsere Meditationen wirken wir zunächst auf den Astralleib. Dieser ist der Erbauer des Nervensystems, das zum Rückenmark hin verläuft oder, wie man heute sagt, von ihm ausgeht. Nun sollen wir erreichen, daß im Ätherleib durch Abdruck vom Astralleib sich die Lotosblumen entfalten, die untereinander verbunden sind und auf diese Weise sozusagen ein Vordermark schaffen. Dies Vordermark ist natürlich nur ätherisch-astral vorhanden. Es kann sich nur durch die Meditationen und Konzentrationen bilden. Deshalb sind sie das Wichtigste in unserer esoterischen Entwicklung, und von direkter Schädlichkeit ist nur der Alkoholgenuß für den Esoteriker. Es ist natürlich gut, wenn wir durch vegetarische Diät den Prozeß unterstützen, denn dieses Herausheben des Ätherleibes ist heutzutage durchaus nicht leicht zu erreichen. Viele unserer modernen Berufe sind direkt darauf angelegt, den Ätherleib fest in den physischen Leib hineinzutreiben, so daß es dem Hellseher oft geradezu Schmerzen verursachen kann, wenn er das sieht. Auch die Kost, wie sie in unseren großen Hotels heutzutage verabreicht wird, ist ganz dazu angetan, den Ätherleib fest in den physischen Leib hineinzutreiben.

Wir sollen uns durch die esoterische Arbeit ein neues Denken, neues Fühlen, neues Wollen aneignen.
