

R u d o l f   S t e i n e r : E S , Berlin, 15.3.1911 ( P-Stryczek + G.Wagner)

Wir haben schon das letzte Mal gesehen, daß wir uns nicht sehnen sollen nach neuen Übungen, sondern daß gerade, wenn wir täglich mit unentwegter Treue dieselben Übungen machen ("Stehter Tropfen höhlt den Stein"), so werden sie befruchtend auf uns wirken. Es werden sich Empfindungen einstellen, die uns hinaufführen in die geistige Welt.

Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Lesen theosoph. Bücher. Ein Theosoph glaube doch nicht, ein Buch wirklich zu kennen, nachdem er es drei Mal gelesen hat. Anstatt je fünf Bücher 5x zu lesen, soll er 1 Buch 25x lesen! Die Resultate fließen ein in unsere Meditationen und bilden Marksteine auf unserem Weg in die geistigen Welten. Alle Dinge um uns herum, die ganze Welt der phys.-sinnlichen Wahrnehmung, müssen wir uns gewissermaßen vorstellen wie ein großes weites Feld, wie ein weite Fläche. Darüber breitet sich die übersinnliche, darunter die untersinnliche Welt aus. (Die sinnliche Welt sich vorstellen als Fläche, sie ist aus unserer Gedankenwelt, die an das Gehirn gebunden ist, ja eine Maya, darüber die Welt der Hierarchien, darunter die untersinnliche Welt, deren oberste Sphäre die elementarische Welt ist.) Wie unterscheiden sich die beiden Welten?

Der untersinnlichen Welt stehen wir gegenüber, als ergreifen wir sie - der übersinnlichen dagegen so, als würden wir von ihr ergriffen! Denken wir uns zB, daß wir eine Schnecke angreifen oder daß sie uns über die Hand gleitet, dann haben wir den Unterschied. Stellen Sie sich diese 2 Empfindungen recht oft vor, so werden Sie schon den Unterschied finden zwischen übersinnlicher und untersinnlicher Welt.

Wollen wir nun die untersinnliche oder Elementar-Welt begreifen lernen, so tun wir gut daran, uns geometrische Figuren, wie das Dreieck oder Quadrat vorzustellen [und darüber zu meditieren! Dann leben wir uns ein in die Elementarwelt: in das Erdige nämlich. Und zwar haben wir das so zu machen:

Wir zeichnen zuerst das Dreieck mit der einen Hand in die andere, dann übertragen wir die Bewegung in den frei schwebenden Raum, als ob sie uns nichts mehr anginge, aber indem wir doch dieselben Empfindungen in uns hervorrufen, wie zuvor, als wir die Figur in die Hand zeichneten.

Will man das Wässrige in der Elementarwelt begreifen, so denke man sich einen Punkt, um den ein anderer im Kreise rotiert:

Wieder zeichnet man den sich zuerst in die Hand, überträgt ihn dann in die freie Luft, aber so, daß man sich dabei die Bewegung vorstellt und die Empfindung, die man dabei hervorgerufen hatte.

Will man sich in das Luftförmige der Elementarwelt hineinleben, so muß man sich 2 Punkte vorstellen, die zuerst in einem Halbkreis umeinander herumgehen, dann sich fliehen und verlieren im Raume:

Und um sich endlich in das Feuer einzuleben, muß man sich vorstellen einen Pkt, der immer wieder berührt wird:

Auch diese 2 letzten Symbole müssen erst

in die Hand gezeichnet, dann in den frei schwebenden Raum übertragen werden.

Wenn wir über diese Symbole in angegebener Weise meditieren, so werden wir schon merken, wie wir uns einleben in die Elementarwelt. Zugleich aber werden wir empfinden, wie wir selbst immer egoistischer werden! Es können diese Übungen nur dann zu einem Heile reichen, wenn wir zugleich in uns selbst das allgemeine Mitleid, ein universelles Mitgefühl entwickeln, das uns jeden Ton der Klage, jeden Laut des Schmerzes in unserer Umgebung so empfinden lässt, als entspränge er unserer eigenen gequälten Brust.

Und wie die Gefahr des Egoismus riesengroß ist beim Einleben in die untersinnliche elementarische Welt, so ist andererseits die Gefahr des Weltverlorenseins nicht minder groß, wenn wir uns hinaufleben in die übersinnliche Welt. Es ist tatsächlich so, daß man besessen werden kann, ergriffen werden kann von höheren Wesenheiten, die in den Menschen einziehen, um durch ihn zu wirken. Da kommt es nun ganz darauf an, sein eigenes Ich zu bewahren und ja nicht zu verlieren. Dazu aber verhilft allein Mut, Starkmut, Furchtlosigkeit. Von vornherein muß man sich vorstellen, daß man in der geistigen Welt etwas vollkommen anderes vorfindet als in der sinnlichen. Geistige Wesen sind es ja, die uns dort entgegentreten. Leben wir uns so hoch hinauf nun, daß wir die geistigen Wesen finden wollen in ihrem Element, so werden wir leicht irregeleitet. Wahr ist es, daß wir durch solche Übungen die früheren Planetenzustände begreifen und uns in sie versetzen können. Aber nur solche Erlebnisse geben Förderung, bei denen **I n t u i t i o n** die **I m a g i n a t i o n** weckt! Stellen wir uns zB vor, die Throne und die Archai in ihrem Wirken als Bild und zugleich das Element des Feuers, so werden wir bei der Vorstellung des Saturn irregeleitet werden. Nur dann werden wir ihn begreifen, wenn wir uns beide – geistige Wesen und das Element Feuer – getrennt vorzustellen vermögen: das Feuer als etwas Getrenntes, als Spiegelbild. Ebenso verhält es sich bei Sonne und Mond. Von oben her wirken die geistigen Wesen, seien es die Erzengel oder die Engel. Sie wollen in den Menschen einziehen, Besitz von ihm ergreifen, um durch ihn auf Erden zu wirken. Wir sollen uns ihnen öffnen, aber ohne unser Ich daranzugeben.

(Das Hineinarbeiten in die übersinnliche Welt, verbunden mit dem Gefühl des Ergriffen-werdens von den Hierarchien, die durch uns wirken wollen, – das in die untersinnliche Welt mit dem Gefühl des Ergreifens, beides auseinanderhalten...)

**R u d o l f S t e i n e r** : E S , Prag, 29.3.1911 (G. Wagner)

"In den reinen Strahlen des Lichts...": zB sich längere Zeit hineindenken in eine geistige Sonne, von der aus die Gottheit in die Welt strahlt; sich selbst dabei vollständig vergessen; dann auch die Worte fallen lassen; dann wird mit der Zeit sich die spirituelle Welt uns öffnen.

Nicht meditieren über zB: "In mir ist ein göttliches Ich" !!! Man bleibt dabei nicht demütig. Und ohne Demut erscheinen einem leicht die Engel karriekirt, in Tiergestalten und dergleichen, während aber die luziferischen Geister in erhabenen Lichtgestalten dann erscheinen! Auch wenn ein Okkultist auf der Stufe steht, daß er bewußt in der Gegenwart der Meister war, und bleibt er nicht demütig, rühmt sich vielleicht sogar noch dessen vor anderen Menschen, dann ist es leicht möglich, daß sich schlimme