

Reipzig Weihnacht 1913.
2. Jan. 1914.

Über die Nebenübungen.

Das, was jedem Esoteriker am Herzen liegt, ist der Erfolg bei seinen meditativen Anstrengungen. Erfolg hat ein jeder, auch wenn er ihn nicht merkt. Der angehende Esoteriker beklagt sich häufig über Schmerzen. Diese Schmerzen sind Unordnungen, die im Körper dadurch entstehen, daß der physische und der ätherische Leiter nicht in richtiger Kontakt sind. Diese Schmerzen waren auch früher schon da, nur hat der Esoteriker, weil er größer, robuster veranlagt war, sie nicht empfunden. Jetzt, da er feiner veranlagt ist, empfindet er sie. Der Esoteriker muß solche Schmerzen ertragen lernen; man muß natürlich zu unterscheiden vermögen, ob es sich um eine ernste Krankheit handelt; dann ist ein Eingreifen nötig.

Woher kommt es denn, daß er seinen physischen Körper so wenig kennt? Weil man darin lebt, ihn nur empfindungsgemäß wahrnimmt. Man sieht mit dem Auge; daher kann man es nicht beobachten. Der Esoteriker muß dahin gelangen, sich mit seinem geistig-ätherischen zurückziehen, frei zu machen vom Physischen; dann wird es ihm gelingen, seinen physischen

15) Körper zu beobachten. Es hilft uns dazu, wenn wir unsere Gedanken möglichst auf einen Punkt zusammenziehen, konzentrieren und darin inversanden und leben. Durch solche Konzentration tritt eine Verstärkung der Denkkraft ein und:

1) Durch sie kann man allmählich dahin gelangen, seinen physischen Körper zu gebrauchen. Ferner müssen wir dahin gelangen, unseren Aetherleib kennen zu lernen, das ist noch schwieriger; denn der Aetherleib ist nicht von der Haut abgeschlossen wie der physische Leib, sondern ist ein feines Gewebe, das seine Strömungen überall hinausendet in der Außenwelt und auch von allem, was in der äußeren Welt vor geht, beeinträchtigt wird, oft seiner selbst un- bewusst.

Den Aetherleib lernt man erfühlen durch richtiges Betreiben der

2) Übung, der Übung des Willens. Gewöhnlich wird der Mensch durch diesen oder jenen äußeren Eindruck zu seinen Handlungen gedrückt. Er sieht die Blumette auf der Wiese und weil sie ihm gefällt, streckt er die Hand danach nach aus, sie zu pflücken. Wir sollen dahin

gelangen, ohne Anregung von Außen, aus dem Inneren
heraus, dieses oder jenes zu tun. Dann fühlt man,
es ist der Aetherleit, der z. B. die Hand zu der
Handbewegung veranlaßt. In der exoterischen Wis-
senschaft meint man es nicht so, aber in Wirk-
lichkeit geschieht bei jeder Bewegung z. B. wenn
ich das Buch anfasse, ein Angriff der Außen-
welt. Der Nicht-Exoteriker ahnt nicht davon;
er ist behütet durch den Hüter der Schwelle,
aber ein Exoteriker ver selbstständig sich; seine
Organe werden feiner. Er eignet sich immer
mehr eine Empfindung dafür an, daß jeder
Raum erfüllt ist mit einer zahlloser Menge
von Elementarwesen, die sich durch Stechen,
Stoßen, Brennen bemerkbar machen.

Man empfindet den physischen heile dadurch, daß
man an der Außenseite Widerstand findet. Hier
habe ich ein Buch; habe ich es weggestoßen, so
fühle ich den Widerstand nicht, wie ich auch
die Luft nicht empfinde. Man muß sich über
all Raum schaffen durch Willensimpulse, durch
Initiative der Handlungen.

Wer sich in der Aetherwelt ohne Willen keinen
Raum schaffen kann, der kann ebensowenig etwas
Anrichten wie jemand, der in der physischen

Welt sanzen wollte auf einem Podium, das
voller Kühle steht. Erst müssen die Kräfte
fortgeschafft werden. Das lernt man im Geis-
tigen durch die 2. Übung.

Um uns unseres Astralleibes bewusst zu werden,
müssen wir genau das Umgekehrte tun: Wir
müssen die im Astralleib wogenden Begierden
zurückhalten. Gelassenheit und Gleichmut ent-
wickeln. - Dann fühlen wir die äußere as-
trale Welt an uns stoßen. Wie wir an die
ätherische Welt stoßen dadurch, daß wir von
uns aus in sie eingreifen, so fühlen wir die
Astrale Welt dadurch, daß wir ruhig in uns
selber bleiben und alle Begierden und Wünsche
zur Ruhe bringen. Bevor der Astralleib so
weit ist, betäubt er sich durch den Schrei.
Wir wissen, wie Schmerz entsteht, wenn phy-
sichs- und Ätherleib nicht im richtigen Kontakte
sind. - Das kleine Kind, wenn es Schmerzen
empfindet, schreit; es sucht seinen Schmerz
zu überdönen im Weinen. Der Erwachsene
ruft vielleicht Au! Wenn es dem Menschen
gelänge, seinen Schmerz völlig in den Vibra-
tionen des Tones hindrömen zu lassen, so
würden durch diese Schwingungen in der For-

8) mation des Aetherleibes solche Veränderungen ent-
stehen, daß er ihn nicht als Schmerz empfindet,
sondern daß er hintererträgt ins Unterbewußtsein.
Aber die guten Götter haben den Menschen schwächer
veranlagt. Und es ist gut so, denen sonst gäbe es
kein Leid und keine artikulierte Sprache.

Der Esoteriker muß dahin gelangen, alle Schmerzen
überhaupt alles, was ihm vorgeht, ruhig,
gelassen, gleichmütig zu ertragen. Dann wird
er nicht Angriffe machen auf die Außenwelt,
sondern die Angriffe wenden sich von Außen an
ihn. Aber da er völlige Gelassenheit entwickelt hat,
so berühren sie nur seinen physischen und Aetherleib,
der Astralleib bleibt unberührt; er wird so zu
sagen frei und man kann ihn beobachten.

3) Also durch die Übung in der Gelassenheit gelange
ich dazu, meinen Astralleib kennen zu lernen.

Schließlich muß ich auch dazu kommen,
mein Ich kennen zu lernen. Ich kann mein Ich
nicht erfahren, weil ich in ihm lebe; daher müssen
wir es in die Welt ausgießen. Mein Ich lerne
ich kennen durch das, was wir bezeichnen als
Positivität. (Gleichniß vom Kunde)

4) Wenn wir es machen wie der Christus Jesus,
so sehen wir nicht das Leßliche, sondern Lächeln.

141
soweit hinein, daß wir an das Gute kommen.
Auf diese Weise kommen wir los von unserem
Ich und können es beobachten.

5) Auf der 5. Stufe entwickeln wir Manas —
das Geistesleben, indem wir uns nicht hin fest-
legen auf das, was wir so lange gesehen, ge-
hört, gelernt haben, sondern uns zurückbefangen
verhalten allem gegenüber, was an uns heran-
tritt. Hinter allem sollen wir die Rätsel
verborgen sehen und immer denken, wie
viele noch nicht ergründet ist.
Weiterzugehen ist für den Menschen noch nicht
nötig, da er durch diese 5 Stufen den Kontakt
mit der geistigen Welt herstellt. Nur muß
zwischen den verschiedenen Fähigkeiten die
Harmonie hergestellt werden. Das bewirkt die
6) Übung. Überall in der Literatur findet
Man hingewiesen auf diese 5 Übungen. Es
bräuhete keine esoterische Stunden stattfinden,
wenn jeder aufmerksam wäre, sie
sollen auch nur zur Unterstützung dienen.
Der Esoteriker muß nur aufmerksam sein,
auch auf das Kleinste, er muß alles gewis-
senhaft beobachten — noch in anderer Weise
als es im Physischen geschieht. Denn die Dinge

im Geistigen sind ja so viel feiner und subtiler.
Daher muß der Esoteriker diese Übungen be-
ständig machen und sich immer wieder aufheben
zu neuer ~~Streben~~ ^{er} Strebung, zu neuer Beobachtung,
da es ihm sonst nicht möglich ist, Einblicke
in die geistige Welt zu bekommen. Vor allem
muß der Esoteriker Gedult üben. Die meisten
denken, nachdem sie kurze Zeit geübt haben,
sie könnten nun in die geistige Welt gehen,
gen, alle Pforten zur Geist. Welt ständen ihnen
offen. — Bedenken Sie doch, daß ein bedeutender
Impuls, eine bedeutende Idee 19 ? (9) Jahre braucht,
um innerlich gut ergriffen und verstanden zu
werden. Das ist gerade so, als wenn ein Kind,
das eben sprechen gelernt hat, sagt: „es dauert
mir zu lang, Jahre hindurch zu warten, bis ich
ein Mann bin, ich möchte gleich erwachsen
sein!“

Ein 2. das man im esoterischen Leben üben muß,
ist die Wahrhaftigkeit. Wer im physischen Leben
nicht die Wahrhaftigkeit geübt hat, wird große
Mühe haben bei seinem Aufstieg in die geistige
Welten, da er ja auch sein logisches Denken und
alles, was an dem verband gebunden ist, zurück
lassen muß und nicht korrigiert wird durch

21) die physische Welt. Die guten Götter haben grade den Menschen erziehen wollen zur Wahrhaftigkeit dadurch, daß sie ihn in die physische Welt versetzt haben. Die Neigung zur Wahrhaftigkeit kann nur in der physischen Welt erworben werden, nicht erst in der geistigen Welt.

Endlich muß der Esoteriker bestrebt sein, sich gewohnheitsmäßig ein gutes Gedächtniß anzueignen. Wir kennen alle die Geschichte von dem Manne, der wenig Sinn hatte für Raumverhältnisse und nie wußte, wo er etwas hingelegt hatte. Um dem abzuhelpen, stellte er verschiedene Tische in seinem Zimmer auf und legte alles darauf. Es gibt Gelehrte, die hinter Tische um sich herum haben, auf denen die Werke aufgeschlagen liegen, die sie am meisten für ihre Citate gebrauchen, und die bei ihrer Arbeit immer von einem Tisch zum andern gehen müssen. - Wir lächeln darüber, aber in Wirklichkeit ist es im unterbewußtsein bei uns ebenso. Der Bewahrer des Gedächtnisses ist der Aetherleib; aber ohne den physischen Leib würde er schlecht bewahren können. Die Nerven werden beeinflußt und es muß hineingeschrieben werden

in dem physischen Leib; der ist so zu sagen der
Aufschreibesapparat für das, was ich behalten will.
Und wenn der Mensch sich erinnern will, so
durchdringt er mit dem Aetherleib den physischen
Leib bis zu der Stelle, wo er eingeschrieben
hat und dann wird das Erinnerungsbild lebendig,
und er liest es vom physischen Leibe ab.

Schüler machen es ja so, wenn sie etwas Aus-
wendig zu lernen haben, daß sie es sich so lange
laut wiederholen, bis es sich eingeschrieben hat.
Aber da kann es dann kommen, daß, wenn
sie z. B. lernen: „Es hand in alten Zeiten“
sie dadurch, daß sie den Laut zu Hilfe nehmen,
es gewaltsam einpressen in den physischen Leib.

Gewohnheitsmäßig muß ein solches Einschreiben
und Ablesen werden, dadurch, daß es uns für
inneren Gewohnheit wird, alle Verrichtungen mit
Aufmerksamkeit und Nachdenken zu durch-
bringen.

Für geistige Erlebnisse kann man den
physischen Leib nicht gebrauchen als Erinnerungs-
organ. An die Stelle ^{des gewohnten Gedächtnisses} muß das Gewohnheits-
mäßige treten; wir müssen uns ^{aus dem physischen} die dazu
gehörige Empfindungsnuance vor die Seele rufen.
