

Über die Nebenübungen

2. Januar 1914 (b)

Leipzig, Weihnacht 1913

Das, was jedem Esoteriker am Herzen liegt, ist der Erfolg bei seinen meditat. Bestrebungen. Erfolg hat ein jeder, wenn er ihn auch nicht merkt. Der angehende Esoteriker beklagt sich häufig über Schmerzen. Diese Schmerzen sind Unordnungen, die im Körper dadurch entstehen, daß der physische und ätherische Leib nicht im richtigen Kontakt sind. Diese Schmerzen waren auch früher schon da, nur hat der Esoteriker, weil er grober und 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 empfindungsmäßig wahrnimmt. Man sieht mit dem Auge, daher kann man es nicht beobachten. Der Esoteriker muß dahin gelangen, sich mit seinem Geistig-Selbst zurück-ziehen, frei zu machen vom Physischen; dann wird es ihm gelingen, seinen physischen Körper zu beobachten. Es hilft uns dazu, wenn wir unsere Gedanken möglichst auf einen Punkt zusammen ziehen. Konzentrieren und dann verstärkung ~~Veränderung~~ der Aufmerksamkeit und Leben. Durch solche Konzentration tritt eine ~~Veränderung~~ der Denkkraft ein, und durch sie kann man allmählich dahin gelangen, seinen physischen Körper zu kennen. (1. Nebenübung).

Ferner müssen wir dahin gelangen, unseren Ätherleib kennen zu lernen. Das ist noch schwieriger, denn der Ätherleib ist nicht von der Haut abgeschlossen wie der phys. Leib, sondern ist ein feines Gewebe, das seine Strömungen überall hinausendet in die Außenwelt u. auch von allem, was in der äußeren Welt vorgeht, beeindruckt wird, oft seiner selbst unbewußt. Dem Ätherleib lernt

man erfühlen durch nichtiges Bestreben der 2. Nebenübung, der Übung des Willens. Gewöhnlich wird der Mensch durch diesen oder jenen Eindruck zu seinen Handlungen getrieben. Er sieht die Blume auf der Wiese und, weil sie ihm gefällt, streckt er die Hand danach aus, sie zu pflücken. Wir sollen dahin gelangen, ohne Bewegung von außen, aus dem Inneren heraus, dieses oder jenes zu tun. Dann fühlt man, es ist der Ätherleib, der z. B. die Handbewegung veranlaßt. In der exoterischen Wissenschaft nennt man es nicht so, aber in Wirklichkeit geschieht bei jeder Handbewegung, z. B. wenn ich ein Buch anfasse, ein Angriff der Außenwelt. Der Nicht-Exoteriker ahnt nichts davon, er ist behütet durch den Hüter der Schwelle, aber ein Exoteriker ver-selbständigt sich, seine Organe werden feiner. Er eignet sich immer mehr Empfindung dafür an, daß jeder Raum erfüllt ist mit einer zahllosen Menge von Elementarwesen, die sich durch Stechen, Stoßen, Berühren bemerkbar machen. Man empfindet den phys. Leib dadurch, daß er an der Außenwelt Widerstand findet. Hier habe ich ein Buch, stoße ich es weg, so fühle ich den Widerstand nicht, wie ich auch die Luft nicht empfinde. Man muß sich über-all Raum schaffen durch Willensimpulse, durch Initiation der Handlungen (2. Nebenübung).

Wer sich in der Ätherwelt ~~darin~~ ohne Willen keinen Raum schaffen kann, der kann ebensowenig etwas ansprechen wie jemand, der in der phys. Welt tanzen wollte auf einem Podium, das voller Stühle steht. Erst müssen die Stühle fortgeschafft werden. Das lernt man im Geistigen durch die 2. Übung.

Um uns unsere Astralität bewußt zu werden, müssen wir genau das Umgekehrte tun. Wir müssen die im Ätherleib (^{4?}) wogenden Begierden zurückhalten: Gelassenheit und Gleichmut entwickeln (3. Übung). Dann fühlen wir die äußere astrale Welt an uns stoßen. Wie wir an der äther. Welt stoßen dadurch, daß wir von uns aus in sie eingreifen, so fühlen wir die astrale Welt dadurch, daß wir ruhig in uns selbst bleiben und alle Begierden und Wünsche zur Ruhe bringen. Bevor der Astralleib so weit ist, betäubt er sich durch den Schmerz. Wir wissen, wie Schmerz entsteht, wenn phys. Leib u. Ätherleib nicht im

mächtigen Kontakt sind. Das kleine Kind, wenn es Schmerzen empfindet, schreit: es macht seinen Schmerz in überhöhen im Weinen. Der Erwachsene ruft vielleicht: "Ah!" Wenn es dem Menschen gelänge, seinen Schmerz völlig in den Vibrationen des Tons hinausströmen zu lassen, so würden durch diese Schwingungen in der Formation des Ätherleibes solche Veränderungen entstehen, daß er nicht Schmerz empfindet, sondern daß er hinunter sinkt ins Unterbewußtsein. Aber die guten Götter haben den Menschen schwächer veranlagt. Und es ist gut so, denn sonst gäbe es kein Leid und keine artikulierte Sprache.

Der Esoteriker muß dahin gelangen, alle Schmerzen, überhaupt alles, was nun ihm vorgeht, ruhig, gelassen, gleichmütig zu ertragen. Dann wird er nicht Angriffe machen auf die Außenwelt, sondern die Angriffe werden sich von außen an ihm. Aber da er völlige Gelassenheit entwickelt hat, so berühren sie nur seinen phys. u. Ätherleib: der Ätherleib bleibt unberührt, er wird vielmehr frei und kann ihn beobachten. Drittens also: durch die Übung der Gelassenheit gelange ich dazu, meinen Ätherleib kennen zu lernen.

Schliefstadien muß ich auch dann kommen mein Ich kennen zu lernen. Ich kann mein Ich nicht erfüllen, weil ich in ihm lebe, daher müssen wir es in die Welt ausgießen. Mein Ich lerne ich kennen durch das, was wir beobachten als Positivität (4. Nebenübung). Wenn wir es machen wie der Christus-Jesus, so sehen wir nicht das Häßliche, sondern schauen soweit hinein, daß wir in das Gute kommen. Auf diese Weise kommen wir los vom äußeren Ich und können es beobachten.

Auf der 5. Stufe entwickeln wir Manas - Geist selbst, indem wir uns nicht mehr festlegen auf das, was wir solange gesehen, gehört, gelernt haben, sondern uns unbefangen verhalten allem gegenüber, was an uns herantritt. Hinter allem sollen wir die Rätsel verborgen sehen und immer denken, wie vieles noch nicht begründet ist.

Weitergehen ist für den Menschen 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 ihr hingewiesen auf diese fünf Übungen. Es braucht keine esoterische Stunde stattfinden, wenn jeder aufmerksam liest; sie sollen auch nur zur Unterstützung dienen. Der Esoteriker muß nur aufmerksam sein, auch auf das Kleinste, er muß alles gewissenhaft beobachten - noch in anderer Weise, als es im Physischen geschieht. Denn die Dinge im Geistigen sind ja viel feiner u. subtiler. Darum muß der Esoteriker diese Übungen beständig machen u. sich immer wieder aufzufern zu neuem Streben, zu neuer Beobachtung, da es ihm sonst nicht möglich ist, Einblicke in die geistige Welt zu bekommen. Vor allem muß der Esoteriker Geduld üben. Die meisten denken, nachdem sie kurze Zeit geübt haben, sie könnten nun in die geistige Welt gelangen, alle Pforten zur geistigen Welt ständen ihnen offen. Bedenken Sie doch, daß ein bedeutender Impuls, eine bedeutende Idee 19 Tage ^(\approx ?) (s. Markus - Ev. - Exkurs) oder 21 Jahre braucht, um immerhin gut ergriffen und verstanden zu werden. Das ist gerade so, als wenn ein Kind, das eben sprechen gelernt hat, sagt: "Es dauert mir zu lange, Jahre hindurch zu warten bis ich ein Traum bin, ich möchte gleich erwachsen sein!" -

Ein zweites, das man im esoter. Leben üben muß, ist die Wahrhaftigkeit. Wer im phys. Leben nicht die Wahrhaftigkeit geübt hat, wird große Mühe haben bei seinem Aufstieg in die geistige Welt, da er ja auch sein logisches Denken und alles, was an den Verstand gebunden ist, zurücklassen muß und nicht korrigiert wird durch die phys. Welt. Die guten Götter haben gerade den Menschen erziehen wollen zur Wahrhaftigkeit dadurch, daß sie ihn in die phys. Welt versetzt haben. Die Neigung zur Wahrhaftigkeit kann nur in der phys. Welt erworben werden, nicht erst in der geistigen Welt. -

Endlich muß der Esoteriker bestrebt sein, sich gewohnheitsmäßig ein gutes

Gedächtnis anzuordnen. Wir alle kennen die Geschichte von dem Manne, der wenig Sinn hatte für Raumverhältnisse u. nie wußte, wo er etwas hingelegt hatte. Um dem abzuhelfen, stellte er verschiedene Tische in seinem Zimmer auf u. legte alles darauf. Es gibt Gelehrte, die lauter Tische um sich herum haben, auf dem die Worte aufgeschlagen liegen, die sie am meisten für ihre Zitate gebrauchen, und die bei ihrem Arbeit immer von einem Tisch zum anderen gehen müssen. Wer lacht darüber, aber in Wirklichkeit ist es bei uns im Unterrichtsleben ebenso. Der Bewahrer des Gedächtnisses ist der Ätherleib. Aber ohne den phys. Leib würde er schlecht bewahren können. Die Nerven werden beunruhigt, und es muß hineingeschrieben werden in den phys. Leib, der ist sozusagen der Aufschreibesapparat für das, was ich behalten will. Und wenn der Mensch sich erinnern, so durchdringt er mit dem ^{Ätherleib} ~~physischen Leib~~ den physischen Leib bis zu der Stelle, wo er eingeschrieben hat und dann wird das Erinnerungsbild lebendig und er liest von dem physischen Leibe ab. -

Schüler machen es ja so, wenn sie etwas auswendig 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 stand in alten Zeiten ---", sie dadurch, daß sie den Laut zu Hilfe nehmen, es gewaltsam einprägen in den phys. Leib.

Gewohnheitsmäßig muß ein solches Einschriften u. Ablesen sein dadurch, daß es in uns zur inneren Gewohnheit wird, alle Vorlesungen mit Aufmerksamkeit und Nachdenken zu durchdringen.

Für richtige Ergebnisse kann man den phys. Leib nicht als Erinnerungs-Organ gebrauchen. An die Stelle muß das gewohnheitsmäßige treten, was uns die dazugehörige Empfindungsnuance vor die Seele rufen.

* *
*