

E.S.

2. I. 14.
Leipzig

Weihnachten 1913

Über die Beziehung der "Nebenübungen"

zu den einzelnen Wesensgliedern

Das, was jeder Esoteriker erstrebt, ist der Erfolg seines esoterischen Bemühens. Erfolg hat ein jeder, auch wenn er ihn nicht unmittelbar bemerkt. Der angehende Esoteriker beklagt sich häufig über Schmerzen; diese sind die Wirkung seiner Übungen, die dadurch entstehen, daß der physische und ätherische Leib nicht im richtigen Kontakt zueinander stehen. Diese Schmerzen waren auch früher vorhanden, nur hat der Esoteriker, bevor er den Pfad betrat, sie nicht bemerkt, da er gröber und robuster veranlagt war. Jetzt, da er feiner geworden ist, empfindet er sie. Der Esoteriker muß diese Schmerzen und ähnliche Leiden ertragen lernen.

Woher kommt es denn, daß wir unseren physischen Körper so wenig kennen? Weil man darin lebt und ihn nur empfindungsgemäß wahrnimmt. Man sieht mit den Augen, daher kann man sich nicht selbst betrachten. Der Esoteriker muß dahin gelangen, sich mit seinem Geistig-Seelischen zurückziehen zu können von seinem physischen Leibe, dann wird er frei von seinem physischen Leibe und kommt dazu, ihn zu beobachten. Dazu hilft uns die Konzentration unserer Gedanken, wodurch wir mit unseren Gedanken und Vorstellungen uns auf einen Punkt zusammenziehen und darin leben. Durch solche Konzentration tritt eine Verstärkung der Denkkraft ein, wodurch man allmählich dahin gelangt, seinen physischen Leib näher kennenzulernen, indem man sich aus ihm zurückzieht.

Dies wird nun bewirkt durch die erste Nebenübung, die Konzentration des Denkens, wobei man etwa fünf Minuten sich auf einen einfachen Gegenstand konzentriert. Diese erste Nebenübung wirkt besonders auf die Harmonie des physischen Leibes. Wir lernen diesen beherrschen und geistig erfassen.

Ferner müssen wir dahin gelangen, unseren Ätherleib kennenzulernen. Dies ist noch schwieriger, da der Ätherleib nicht wie

der physische Leib von der Haut abgeschlossen ist, sondern mit der Außenwelt durch zahlreiche Strömungen verbunden ist, so daß er stets von allem, was in der Außenwelt vorgeht, beeindruckt wird. Den Ätherleib lernt man erfühlen durch die zweite Nebenübung, durch die Übung des Willens - Initiativhandlung -. Im gewöhnlichen Leben wird der Mensch durch diesen oder jenen Eindruck zu seinen Handlungen veranlaßt; er sieht zum Beispiel die Blume auf der Wiese, und weil sie ihm gefällt, streckt er die Hand nach ihr aus, um sie zu pflücken. Wir sollen dazu gelangen, ohne Eindrücke von außen zu empfangen, allein aus dem Innern heraus dies oder jenes zu tun. Wenn man planmäßig so etwas vornimmt, eine einfache Handlung auszuführen, die man sich selbst vornimmt zu tun, wie zum Beispiel das Begießen einer Blume, so fühlt man hinterher bei subtiler Aufmerksamkeit: es ist der Ätherleib, der die Bewegung unserer Hände veranlaßt. Der Nicht-Esoteriker ahnt nichts hiervon, da er behütet ist von dem Schwellenhüter, seinen Ätherleib wahrzunehmen; der Esoteriker aber verselbständigt sich, wodurch seine Organe subtiler und feiner werden, um die ätherischen Strömungen kennenzulernen. Er eignet sich so mit der Zeit eine Empfindung dafür an, daß der Raum erfüllt ist von einer zahllosen Menge von Elementarwesen, die sich ihm durch Stechen, Stoßen, Brennen bemerkbar machen. Man empfindet auch den physischen Leib dadurch, daß er an der Außenwelt Widerstand findet. Hier habe ich ein Buch vor mir, stoße ich es von mir fort, so fühle ich den Widerstand. - Man muß überall Raum schaffen durch Willensimpulse, durch das, was wir die Initiative der Handlungen nennen.

Wer sich in der Ätherwelt keinen Raum schaffen kann, der kann ebensowenig etwas ausrichten im Geistigen wie jemand, der in der physischen Welt tanzen wollte auf einem Podium, das voller Stühle steht. Erst müssen die Stühle fortgeschafft werden, bevor er tanzen kann. Dies lernt man im Geistigen durch die zweite Nebenübung, wodurch man den Ätherleib intimer erkennen lernt.

Um uns unseres Astralleibes bewußt zu werden, müssen wir genau das Umgekehrte tun. Wir müssen die im Astralleibe wogen-

den Begierden zurückhalten. Dies geschieht bei der dritten Übung, wobei wir Gelassenheit und Gleichmut uns erwerben. Dadurch fühlen wir die äußere Welt in ihren Bewegungen und Waltungen an uns stoßen. Wie wir in der ätherischen Welt an die Elementarwesen stoßen dadurch, daß wir von uns aus in sie eingreifen (durch die zweite Übung), so fühlen wir die astralische Welt, indem wir ruhig in uns selber bleiben und alle unsere Wünsche und Begierden zur Ruhe bringen.

Wir wissen, wie Schmerz entsteht, wenn wir uns brennen, wodurch der physische und ätherische Leib nicht im richtigen Kontakt sind. Das Kind schreit "Au", wenn es sich brennt, es sucht seinen Schmerz im Weinen zu übertönen und zu betäuben. Der Erwachsene versucht seinen Schmerz zu bezwingen. Würde es dem Menschen gelingen, seinen Schmerz völlig in den Vibrationen des Tones hinausströmen zu lassen, so würden durch diese Schwingungen in der Formation seines Ätherleibes solche Veränderungen entstehen, daß er den Schmerz nicht empfinden würde, sondern ins Unterbewußtsein hinuntersänke. - Doch es ist gut so, denn sonst gäbe es kein Leid und keine artikulierte Sprache.

Der Esoteriker muß dahin gelangen, alle Schmerzen, überhaupt alles, was um ihn hier vorgeht, ruhig, gelassen, gleichmütig zu ertragen. Dann wird er keine Angriffe auf die Außenwelt machen, sondern die Angriffe wenden sich von außen an ihn. Aber da er völlige Gelassenheit entwickelt hat, so berühren sie nur seinen physischen und ätherischen Leib; der Astralleib bleibt unberührt davon, er wird sozusagen frei, wodurch man ihn beobachten kann. Durch die dritte Übung also gelangen wir in der Ausbildung der Gelassenheit zum Beobachten unseres Astralleibes.

Schließlich muß ich auch dazu kommen, mein Ich kennenzulernen. Ich kann mein Ich nicht erfühlen, weil ich in ihm lebe, daher müssen wir es in die Welt ausgießen. Dies geschieht in der vierten Nebenübung, der Ausbildung der Positivität. Wenn wir es so machen, wie der Christus Jesus bei der Begegnung mit dem toten Hund, dann sehen wir nicht nur das Häßliche, sondern tauchen so weit hinein, daß wir auch das Gute

kennenlernen. Auf diese Weise kommen wir los von unserem Ich und lernen es durch diese vierte Übung kennen.

Auf der fünften Stufe entwickeln wir Manas - Geistselbst -, indem wir uns nicht nur festlegen auf das, was wir bisher in unserem Leben erfahren, gesehen, gehört und gelernt haben, sondern uns unbefangen gegenüber allem verhalten, was an uns herantritt. Stets sollen wir bei dieser fünften Nebenübung der Unbefangenheit eingedenk sein, wie die Welt voller Rätsel ist und wieviele wir noch nicht ergründet haben. - Weiterzugehen ist für den heutigen Menschen nicht nötig, da er durch diese fünf Stufen den Kontakt mit der geistigen Welt herstellen kann. Nur muß zwischen diesen verschiedenen Fähigkeiten, die er in diesen fünf Übungen ausbildet, die richtige Harmonie hergestellt werden; dies geschieht bei der sechsten Übung.

Überall in der Literatur findet ihr hingewiesen auf diese fünf Übungen, und es brauchte keine esoterische Stunde statzufinden, wenn jeder aufmerksam lesen würde. Der Esoteriker muß nur aufmerksam sein, auch auf das Kleinste und Geringste, er soll gewissenhaft alles beobachten, noch in anderer Weise allerdings, wie es im Physischen geschieht, Denn die Dinge im Geistigen sind ja viel feiner und subtiler als auf dem physischen Plan. Darum muß der Esoteriker diese Übungen beständig machen; er soll sich immer wieder anfeuern zu neuem Streben, zu neuer Beobachtung, da es ihm sonst nicht möglich ist, Einblicke zu gewinnen in die geistige Welt.

Vor allem aber muß der Esoteriker Geduld üben. Die meisten denken, nachdem sie einige Zeit geübt haben, sie könnten nun in die geistige Welt gelangen. Bedenken Sie aber doch nur, daß schon ein bedeutsamer Gedanke, eine bedeutende Idee sieben Jahre braucht, um innerlich ergriffen und verarbeitet zu werden! Es ist auf diesem Gebiet gerade-so, wie wenn ein Kind, das eben sprechen gelernt hat, sagen würde: Es dauert mir zu lange, Jahre hindurch zu warten, bis ich ein Mann geworden bin ... ich möchte gleich erwachsen sein!

Ein Zweites, was man ferner noch im esoterischen Leben zu pflegen hat, ist die Wahrhaftigkeit. Wer im physischen Leben

die Wahrhaftigkeit nicht geübt hat, wird große Mühe haben bei seinem Aufstieg in die geistigen Welten, wo er ja alles zurücklassen muß, was an den Verstand gebunden ist, und nicht mehr korrigiert wird durch die Verhältnisse der physischen Welt. Die guten Götter wollten den Menschen gerade zur Wahrhaftigkeit dadurch erziehen, daß sie ihn in die physische Welt versetzt haben, wo er diese Eigenschaft ausbilden kann.

Endlich muß der Esoteriker bestrebt sein, sich gewohnheitsmäßig ein gutes Gedächtnis anzueignen. Wir kennen alle die Geschichte von dem Manne, der wenig Sinn für Raumverhältnisse hatte und daher nie wußte, wo er etwas hingelegt hatte. Um dem abzuhelpen, stellte er verschiedene Tische in seinem Zimmer um sich herum und legte alles, was er brauchte, darauf. Es gibt Gelehrte, die lauter Tische um sich herum haben, auf denen die Worte aufgeschlagen liegen, die sie am meisten für ihre Zitate gebrauchen, und welche daher bei ihrer Arbeit immer von einem Tisch zum andern gehen müssen. - Wir lächeln darüber; aber in Wirklichkeit geht es bei uns im Unterbewußtsein ebenso. Der Bewahrer des Gedächtnisses ist der Ätherleib; doch ohne den physischen Leib würde er schlecht bewahren können. Die Nerven werden von den Sinneseindrücken beeindruckt, und es muß hineingeschrieben werden in den physischen Leib, was wir so von der Außenwelt empfangen. Der physische Leib ist sozusagen der Aufschreibe-Apparat für das, was ich behalten will. Und wenn der Mensch sich an etwas erinnern will, so durchdringt er mit dem Ätherleib den physischen Leib bis zu der Stelle, wo er etwas eingeschrieben hat, und dann wird das Erinnerungsbild lebendig, und er liest es vom physischen Leibe ab. Schüler machen es ja so, daß sie sich das, was sie behalten wollen, so lange wiederholen, bis es sich eingeschrieben hat. Aber da geschieht es, daß, wenn sie zum Beispiel auswendig lernen wollen "Es stand 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 wir alles mit Aufmerksamkeit und Nachdenken durchdringen. Für geistige Erlebnisse kann man den physischen Leib nicht gebrauchen als Erinnerungsorgan. An seine Stelle muß das Gewohnheitsmäßige treten, indem wir uns die dazugehörige Empfindungsnuance vor die Seele rufen.