

XXII

Leipzig, I. Januar 1914.

Das, was jedem Esoteriker am Herzen liegt, ist der Erfolg bei seinen meditativen Anstrengungen. Erfolg hat ein Jeder, auch wenn er ihn nicht bemerkt.

Der angehende Esoteriker beklagt sich häufig über Schmerzen. Diese Schmerzen sind Unordnungen, die im Körper dadurch entstehen, dass physischer Leib und Aetherleib nicht in rechten Kontakt sind. Diese Schmerzen waren auch früher schon da, nur hat der Esoteriker, weil er grober, 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 Eingriff nötig.

Woher kommt es denn, dass man seinen Körper so wenig kennt? Weil man darin lebt, ihn nur empfindungsgemäss wahrnimmt. Man sieht mit dem Auge, daher kann man es nicht beobachten. Es hilft uns dazu, wenn wir unsere Gedanken möglichst auf einen Punkt konzentrieren und darin untertauchen und leben. Durch solche Konzentration tritt eine Verstärkung der Denkkraft ein und durch sie kann man allmählich dazugelangen, seinen physischen Körper zu beobachten.

Ferner müssen wir da hin gelangen, unseren Aetherleib kennen

22 2. 1. 1914 - 17 -

27. 1. 1. 1914

24

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 aussendet in die Aussenwelt und auch von allen, was in dieser Welt vor geht, beeindruckt wird, oft seiner selbst unbewusst. Den Aetherleib lernt man erföhlen durch richtiges Betreiben der zweiten Lebensübung, der Übung des Willens. Gewöhnlich wird der Mensch durch diesen oder jenen Einaruck zu seinen Handlungen getrieben. Er sieht die Blume auf der Wiese und will sie ihm gefallt, streckt er die Hand danach aus, sie zu pflücken. Wir sollen dahin gelangen, ohne Anregung von aussen aus dem Innern heraus dieses oder jenes zu tun. Dann fühlt man, es ist der Aetherleib, der z.B. die Hand zu der Handbewegung veranlasst. In der exoterischen Wissenschaft nennt man es nicht so, aber in Wirklichkeit geschieht bei jeder Bewegung, z.B. wenn ich das Buch anfasse, ein Angriff der Aussenwelt. Der Nichtesoteriker spürt nichts davon, er ist behütet durch den Huter der Schwelle, aber ein Esoteriker verselbständigt sich, seine Organe werden feiner; er eignet sich immer mehr eine Empfindung dafür an, dass jeder Raum erfüllt ist mit einer zahllosen Menge von Elementarwesen, die sich durch Stechen, Stossen, Brennen bemerkbar machen.

Man empfindet den physischen Leib dadurch, dass er an der Aussenwelt Widerstand findet. Hier habe ich ein Buch, stosse ich es weg, so fühle ich den Widerstand zwar nicht, wie ich die Luft auch nicht empfinde. Man muss sich überall Raum schaffen durch Willensimpulse, durch Initiative der Handlungen.

Wer sich in der Aetherwelt ohne Willen keinen Raum schaffen kann, der kann da ebensowenig etwas ausrichten wie jemand, der in der physischen Welt tanzen wollte auf einem Pedium, das voller Stühle steht. Erst müssen die Stühle fortgeschafft werden. Das lernt man im Geistigen durch die 2. Übung.

Um uns unseres Astralleibes bewusst zu werden, müsse wir genau das Umgekehrte tun: wir müssen die in Astraler wogenden Tiederden zurückhalten, Gelassenheit und Gleichmut entwickeln. Dann fühlen wir die äussere astrale Welt an uns stossen. Sie wir an die ätherische Welt anstossen dadurch, dass wir von uns aus in sie einreifen, so fühlen wir die astrale Welt dadurch, dass wir ruhig in uns selber bleiben und alle Tiederden und Tiesone nur Ruhe bringen. Bevor der Astralleib so weit ist, bekuht er sich durch den Schrei. - Wir wissen, wie ein Schmerz entsteht, wenn physischer und Aetherleib nicht in richtigem Kontakt sind. Das kleine Kind, wenn es Schmerz empfindet, schreit, es sucht seinen Schmerz zu übertönen durch Weinen. Der Erwachsene ruft vielleicht "au". Wenn es dem Menschen gelänge, seinen Schmerz völlig in den Vibrationen des Tones hinströmen zu lassen, so würde durch diese Schwingungen in den Formationen des Aetherleibes solche Veränderungen entstehen, dass er ihn nicht als Schmerz empfindet, sondern dass er hinuntersänke 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 um ihn her vorgeht, ruhig, gelassen, gleichmütig zu ertragen. Dann wird nicht mehr Angriffe nach 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 frei und man kann ihn beobachten. Also durch die Übung in der Gelassenheit gelänge ich dazu, meinen Astralleib

kennen zu lernen. -

Schliesslich muss ich auch dazu kommen, mein Ich kennen zu lernen. Ich kann mein Ich nicht erfüllen, weil ich in ihm lebe, daher müssen wir es in die Welt ausliessen. Mein Ich lerne ich kennen durch das, was wir bezeichnen **Positivität**. - Das Gleichnis vom Hunde. - Wenn wir es machen wie der Christus-Jesus, so sehen wir nicht das Hassliche, sondern tauchen so weit hinein, dass wir an das Gute kommen. Auf diese Weise kommen wir los von unserem Ich und können es beobachten.

Auf der 5. Stufe entwickeln wir dann **Manas** - Geistselbst-, indem wir uns unbefangen verhalten allem gegenüber, was an uns herantritt. Hinter allem sollen wir die Rätsel verborgen sehen und immer denken, wie vieles noch nicht ergründet ist. - Weiter zu gehen ist für den Menschen nicht nötig, da er durch diese 5 Stufen den Kontakt mit der geistigen Welt herstellt. -

Nun muss zwischen den verschiedenen Fähigkeiten die Harmonie hergestellt werden; das bewirkt die 6. Übung. - Ueberall in der Literatur finden Sie ja hingewiesen auf diese 5 Übungen; es brauchte keine esoterische Stunde stattzufinden, wenn jeder aufmerksam liest; sie sollen auch nur zur Unterstützung dienen. - Der Esoteriker muss nun aufmerksam sein auch auf das Kleinste; er muss alles gewissenhaft beobachten noch in ganz anderer Weise als es im Physischen geschieht, denn die Dinge im Geistigen sind ja so viel feiner und subtiler. Darum muss der Esoteriker diese Übungen beständig machen und sich immer wieder anfeuern zum neuem Streben, zu neuer Beobachtung, da es ihm sonst nicht möglich ist, Einblicke in die geistige Welt zu gewinnen. 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 der geistigen Welt stünden ihnen offen! - ~~Wahrscheinlich~~ Bedenken Sie doch, dass ein bedeutender Impuls, eine bedeutende Idee 19 Jahre braucht, um immerlich gut ergriffen verstanden zu werden! - Das ist gerade so, als wenn ein Kind, das eben yspassen gelernt hat, sagte: es dauert mir zu lange, Jahre hindurch zu warten, bis ich ein Mann bin, ich möchte gleich erwachsen sein!

Ein zweites, das man im esoterischen Leben über muss, ist die Wahrhaftigkeit. Wer im physischen Leben nicht die Wahrhaftigkeit heubt hat, wird grosse Mühe haben bei seinem Aufstieg in die geistigen Welten, da er ja nun sein logisches Denken und alles, was an den Verstand gebunden ist, zurücklassen muss und nicht korrigiert wird durch die physische Welt. Die guten Götter haben gerade den Menschen erziehen wollen zur Wahrhaftigkeit dadurch, dass sie ihn in die physische Welt versetzt haben. Die Neigung zur Wahrhaftigkeit kann man nur in der physischen Welt erwerben, nicht erst in der geistigen Welt.

Endlich muss der Esoteriker bestrebt sein, sich geachtnheitsgemäß ein gutes Gedächtnis anzuerziehen. (indem man alles mit starkem Bewusstsein tut, immer ganz bewusst bei allem ist.) - Wir kennen alle die Geschichte von jenem Manne, der wenig Sinn hatte für Bauverhältnisse und nie wusste, wo er etwas hingelagt hatte. Um das anzuhelfen, stellte er verschiedene Flasche in seinem Zimmer auf und legte alles darauf. Man lachelt 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 beeindrückt und es muss hineingeschrieben werden in den physischen Leib; der ist der Apparat 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 vom physischen Leib ab. - Schüler machen es ja so, dass

g^o 1. 7. 1913
17
22

- 19 -

49

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 einpressen in den physischen Leib. Gewohnheitsgemäß muss ein solches Einschreiben und Ablesen ~~erfolgt~~ werden dadurch, dass es uns zur inneren Gewohnheit wird, alle Verrichtungen mit Aufmerksamkeit und Nachdenken zu durchdringen.

0. Für geistige Erlebnisse kann man den physischen Leib nicht gebrauchen als Erinnerungsorgan, an d e Stelle muss das Gewohnheitsmäßige treten, wir müssen uns dazugehörige Empfindungsnuancen vor die Seele rufen.

(Berlin, 6. Febr. 1913.)

* * *