

Die Entwicklung des Herzdenkens: von den sechs Nebenübungen über „Ich denke die Rede“ zur „Wärmemeditation“

Harald Haas, Theodor Hundhammer

Zusammenfassung

Mit der Schilderung der Voraussetzungen und den wesentlichen Inhalten der sechs Nebenübungen werden die dazugehörigen Ätherströmungen aufgeführt. Danach wird die Frage erörtert, ob die Übungsreihe ein Verständnis durch die Ausführungen Rudolf Steiners über eine Passage aus dem 8. Kapitel der Bhagavadgita gewinnen kann. Der von Florin Lowndes gefundene Zusammenhang der sechs Nebenübungen und ihren Ätherempfindungen mit den Eurythmie-Gesten von „Ich denke die Rede“, wird aufgezeigt. Der Abschluss der Betrachtung mündet in den Versuch, diese eurythmischen Gesten für die Wärmemeditation anzuwenden. Weitere Textstellen werden zum Verständnis der Wärmemeditation beigelegt.

Schlüsselwörter

Herzdenken
Nebenübungen
Ich denke die Rede
Ätherempfindungen
Wärmemeditation

1. Einleitende Bemerkungen: die Vorrede von „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“

Rudolf Steiner macht bereits in der Vorrede zur 3. Auflage von „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (1) wesentliche Ausführungen, die grundlegend für den Umgang mit den im Buch aufgeführten Übungen sind. Die erste betrifft die Individualisierung der Übungen durch das, was sich im eigenen Gefühl regt, und durch die Suche nach der richtigen Art, die Übungen anzuwenden. Es heißt hier (1, S. 10/11):

„Eine Übung kann richtig verstanden, auch richtig ausgeführt sein; und dennoch kann sie unrichtig wirken, wenn nicht von dem Ausführenden ihr eine andere Übung hinzugefügt wird, welche die Einseitigkeit der ersten zu einer Harmonie der Seele auslöst. Wer diese Schrift intim liest, so daß ihm Lesen wie ein innerliches Erleben wird, der wird sich nicht nur mit dem Inhalte bekannt machen, sondern auch an dieser Stelle dieses, an einer anderen jenes Gefühl haben; und dadurch wird er erkennen, welches Gewicht für die Seelenentwicklung dem einen oder dem anderen zukommt. Er wird auch herausfinden, in welcher Form er diese oder jene Übung, nach seiner besonderen Individualität, gerade bei sich versuchen sollte. Wenn, wie hier, Beschreibungen in Betracht kommen von Vorgängen, welche erlebt werden sollen, so erweist sich als notwendig, daß man auf den Inhalt immer wieder zurückgreife; denn man wird sich überzeugen, daß man manches erst dann für sich selbst zu einem befriedigenden Verständnis bringt, wenn man es versucht hat und nach dem Versuche gewisse Feinheiten der Sache bemerkt, die einem früher entgehen mußten.“

Es wird also vom Üben eine fortlaufende Auseinandersetzung mit der Formulierung Steiners und den eigenen Erfahrungen erwartet.

Weiter kommt hinzu, dass die Dinge nicht nur aus dem zu begreifen sind, was über sie selbst gesagt wird, sondern „durch manches, was über ganz anderes mitgeteilt wird“ (1, S. 10):

„Diejenigen Personen werden die Wahrheit des hier Dargestellten am besten erproben, welche sie in sich selbst verwirklichen. Wer solch eine Absicht hat, wird gut tun, sich immer wieder zu sagen, daß bei Darstellung der Seelenentwicklung mehr notwendig ist als ein solches Bekanntwerden mit dem Inhalte, wie es bei anderen Ausführungen oftmals angestrebt wird. Ein intimes Hineinleben in die Darstellung ist notwendig; die Voraussetzung soll man machen, daß man die eine Sache nicht nur

durch das begreifen soll, was über sie selbst gesagt wird, sondern durch manches, was über ganz anderes mitgeteilt wird. Man wird so die Vorstellung erhalten, daß nicht in einer Wahrheit das Wesentliche liegt, sondern in dem Zusammenstimmen aller. Wer Übungen ausführen will, muß das ganz ernstlich bedenken.“

Nimmt man diese Mitteilung konkret, so bedeutet sie, dass Rudolf Steiner ermöglicht hat, dass der Lehrer, der Guru nicht mehr physisch anwesend sein muss. Die Ausführungen im Buch treten an seine Stelle. Die Erfahrung hat gezeigt, dass heute dieser Weg des Suchens der passenden Form für die individuelle Übung auch im Austausch mit anderen Übenden erfolgen kann, wo sozusagen jeder für jeden Lehrer auf der Grundlage der Schriften von R. Steiner sein kann. Die Übungen nicht nur alleine für sich zu machen, sondern den Austausch dazu suchen ist dem Erstautor in der Arbeitsweise von Yeshayahu Ben-Aharon (2) begegnet, dem er auch die Hinweise auf die Bedeutung der Ausführungen in der Vorrede von „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (1) von 1909 verdankt.

Rudolf Steiner hat auch selbst die Zusammenarbeit mit vielen seiner Schüler gesucht und in den Vorträgen „Initiaten-Bewusstsein“ (3) insbesondere jene mit Ita Wegman als „Saturnweg“ bezeichnet. In dieser Hinsicht können die nachfolgenden Hinweise als Anregungen für die individuelle Übungspraxis oder als mögliche Zusammenhänge mit verwandten Themen angesehen werden.

2. Die sechs Nebenübungen

2.1. Beschreibungen der Übungen

In „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (1) werden die einzelnen Übungen der sechs Nebenübungen als die Ausbildung des Herz-Chakra wie folgt beschrieben (1, S. 127-129): *„Das erste, was in dieser Beziehung der Geheimschüler beobachtet, ist die Regelung seines Gedankenlaufes (die sogenannte Gedankenkontrolle). So wie die sechzehnblättrige Lotusblume durch wahre, bedeutungsvolle Gedanken zur Entwicklung kommt, so die zwölfblättrige durch innere Beherrschung des Gedankenverlaufes. Irrlichtelierende Gedanken, die nicht in sinngemäßer, logischer Weise, sondern rein zufällig aneinandergesetzt sind, verderben die Form dieser Lotusblume. Je mehr ein Gedanke aus dem anderen folgt, je mehr allem Unlogischen aus dem Wege gegangen wird, desto mehr erhält dieses Sinnesorgan die ihm entsprechende Form. Hört der Geheimschüler unlogische Gedanken, so läßt er sich sogleich das Richtige durch den Kopf gehen. Er soll nicht lieblos sich einer vielleicht unlogischen Umgebung entziehen, um seine Entwicklung zu fördern. Er soll auch nicht den Drang in sich fühlen, alles Unlogische in seiner Umgebung sofort zu korrigieren. Er wird vielmehr ganz still in seinem Innern die von außen auf ihn einströmenden Gedanken in eine logische, sinngemäße Richtung bringen. Und er bestrebt sich, in seinen eigenen Gedanken überall diese Richtung einzuhalten. — Ein zweites ist, eine ebensolche Folgerichtigkeit in sein Handeln zu bringen (Kontrolle der Handlungen). Alle Unbeständigkeit, Disharmonie im Handeln gereichen der in Rede stehenden Lotusblume zum Verderben. Wenn der Geheimschüler etwas getan hat, so richtet er sein folgendes Handeln danach ein, daß es in logischer Art aus dem ersten folgt. Wer heute im anderen Sinn handelt als gestern, wird nie den charakterisierten Sinn entwickeln. — Das dritte ist die Erziehung zur Ausdauer. Der Geheimschüler läßt sich nicht durch diese oder jene Einflüsse von einem Ziel abbringen, das er sich gesteckt hat, solange er dieses Ziel als ein richtiges ansehen kann. Hindernisse sind für ihn eine Aufforderung, sie zu überwinden, aber keine Abhaltungsgründe. — Das vierte ist die Duldsamkeit (Toleranz) gegenüber Menschen, anderen Wesen und auch Tatsachen. Der Geheimschüler unterdrückt alle überflüssige Kritik gegenüber dem Unvollkommenen, Bösen und Schlechten und sucht vielmehr alles zu begreifen, was an ihn herantritt. Wie die Sonne ihr Licht nicht dem Schlechten und Bösen entzieht, so er nicht seine verständnisvolle Anteilnahme. Begegnet dem Geheimschüler irgendein Ungemach, so ergeht er sich nicht in abfälligen Urteilen, sondern er nimmt das Notwendige hin und sucht, soweit seine Kraft reicht, die Sache zum Guten zu wenden. Andere Meinungen betrachtet er nicht nur von seinem Standpunkte aus, sondern er sucht sich in die Lage des anderen zu versetzen. — Das fünfte ist die Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Man spricht in dieser Beziehung auch von dem «Glauben» oder «Vertrauen». Der Geheimschüler tritt jedem Menschen, jedem Wesen mit diesem Vertrauen entgegen. Und er erfüllt sich bei seinen*

Handlungen mit solchem Vertrauen. Er sagt sich nie, wenn ihm etwas mitgeteilt wird: das glaube ich nicht, weil es meiner bisherigen Meinung widerspricht. Er ist vielmehr in jedem Augenblicke bereit, seine Meinung und Ansicht an einer neuen zu prüfen und zu berichtigen. Er bleibt immer empfänglich für alles, was an ihn herantritt. Und er vertraut auf die Wirksamkeit dessen, was er unternimmt. Zaghaftigkeit und Zweifelsucht verbannt er aus seinem Wesen. Hat er eine Absicht, so hat er auch den Glauben an die Kraft dieser Absicht. Hundert Mißerfolge können ihm diesen Glauben nicht nehmen. Es ist dies jener «Glaube, der Berge zu versetzen vermag». — Das sechste ist die Erwerbung eines gewissen Lebensgleichgewichtes (Gleichmutes). Der Geheimschüler strebt an, seine gleichmäßige Stimmung zu erhalten, ob ihn Leid, ob ihn Erfreuliches trifft. Das Schwanken zwischen «himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» gewöhnt er sich ab. Das Unglück, die Gefahr finden ihn ebenso gewappnet wie das Glück, die Förderung.“ (Hervorhebung der Autoren)

Die Reihenfolge lautet hier also zusammengefasst:

1. Gedankenkontrolle: Gedanken aus anderen hervorgehen lassen. Zufällige oder unlogische Gedanken durch richtige ersetzen.
2. Kontrolle der Handlungen: Handlungen in logischer Art aus den vorhergehenden folgen lassen.
3. Beharrlichkeit: Sich nicht durch fremde Einflüsse von einem Ziel abbringen lassen, solange man dieses Ziel als ein Richtiges ansehen kann.
4. Duldsamkeit: Versuchen das, was an einen herantritt, zu begreifen. Immer sich auch in die Lage des anderen versetzen. Versuchen, die Sache zum Guten zu wenden.
5. Glaube: Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Empfänglich bleiben für alles, was an einen herantritt. Vertrauen auf die Wirksamkeit dessen, was man unternimmt.
6. Gleichmut/innere Ruhe: Eine gleichmäßige Lebensstimmung, ein gewisses Lebensgleichgewicht ausbilden. Für Unglück und Gefahr ebenso gewappnet sein wie für Glück und Förderung.

In allen anderen Darstellungen der Übungsreihe der sechs Nebenübungen, wie sie z. B. in den von Rudolf Steiner schriftlich gegebenen „Allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muß, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will“ beschrieben sind, ist der Punkt 3 mit dem Punkt 6 ausgetauscht. Außerdem werden dort die Ätherempfindungen genannt, die durch die Übung entstehen können (4, S. 55-62):

- *„Die erste Bedingung ist die Aneignung eines vollkommen klaren Denkens. Man muß zu diesem Zwecke sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten (je mehr, desto besser) freimachen von dem Irrlichtelieren der Gedanken. Man muß Herr in seiner Gedankenwelt werden. ...
Am Ende einer solchen Übung versuche man, das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, das man bei subtiler Aufmerksamkeit auf die eigene Seele bald bemerken wird, sich voll zum Bewußtsein zu bringen, und dann beschließe man die Übungen dadurch, daß man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diesen Körperteil hineingießen wollte.*
- *Hat man sich etwa einen Monat also geübt, so lasse man eine zweite Forderung hinzutreten. Man versuche, irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines bisherigen Lebens ganz gewiß nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht. ...
Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewußt und gieße dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, daß man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse.*
- *Im dritten Monat soll als neue Übung in den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden die Ausbildung eines gewissen Gleichmutes gegenüber den Schwankungen von Lust und Leid, Freude und Schmerz, das «Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» soll mit Bewußtsein durch eine gleichmäßige Stimmung ersetzt werden. ...
Man befürchte nicht, daß eine solche Übung einen nüchtern und lebensarm mache: man wird vielmehr alsbald bemerken, daß an Stelle dessen, was durch diese Übung vorgeht, geläutertere Eigenschaften der Seele auftreten; vor allem wird man eines Tages eine innere*

Ruhe im Körper durch subtile Aufmerksamkeit spüren können; diese gieße man, ähnlich wie in den beiden oberen Fällen, in den Leib, indem man sie vom Herzen nach den Händen, den Füßen und zuletzt nach dem Kopfe strahlen läßt. Dies kann natürlich in diesem Falle nicht nach jeder einzelnen Übung vorgenommen werden, da man es im Grunde nicht mit einer einzelnen Übung zu tun hat, sondern mit einer fortwährenden Aufmerksamkeit auf sein inneres Seelenleben. Man muß sich jeden Tag wenigstens einmal diese innere Ruhe vor die Seele rufen und dann die Übung des Ausströmens vom Herzen vornehmen.

- Im vierten Monat soll man als neue Übung die sogenannte Positivität aufnehmen. Sie besteht darin, allen Erfahrungen, Wesenheiten und Dingen gegenüber stets das in ihnen vorhandene Gute, Vortreffliche, Schöne usw. aufzusuchen. ...
Wer einen Monat hindurch sich bewußt auf das Positive in allen seinen Erfahrungen hinrichtet, der wird nach und nach bemerken, daß sich ein Gefühl in sein Inneres schleicht, wie wenn seine Haut von allen Seiten durchlässig würde und seine Seele sich weit öffnete gegenüber allerlei geheimen und subtilen Vorgängen in seiner Umgebung, die vorher seiner Aufmerksamkeit völlig entgangen waren. Gerade darum handelt es sich, die in jedem Menschen vorhandene Aufmerksamlosigkeit gegenüber solchen subtilen Dingen zu bekämpfen. Hat man einmal bemerkt, daß dies beschriebene Gefühl wie eine Art von Seligkeit sich in der Seele geltend macht, so versuche man, dieses Gefühl im Gedanken nach dem Herzen hinzulenken und es von da in die Augen strömen zu lassen, von da hinaus in den Raum vor und um den Menschen herum. Man wird bemerken, daß man ein intimes Verhältnis zu diesem Raum dadurch erhält. Man wächst gleichsam über sich hinaus. Man lernt ein Stück seiner Umgebung noch wie etwas betrachten, das zu einem selber gehört.
- Im fünften Monat versuche man dann in sich das Gefühl auszubilden, völlig unbefangen einer jeden neuen Erfahrung gegenüberzutreten. Was uns entgegentritt, wenn die Menschen gegenüber einem eben Gehörten und Gesehenen sagen: «Das habe ich noch nie gehört, das habe ich noch nie gesehen, das glaube ich nicht, das ist eine Täuschung», mit dieser Gesinnung muß der esoterische Schüler vollständig brechen. Er muß bereit sein, jeden Augenblick eine völlig neue Erfahrung entgegenzunehmen. Was er bisher als gesetzmäßig erkannt hat, was ihm als möglich erschienen ist, darf keine Fessel sein für die Aufnahme einer neuen Wahrheit. ...
Wer im fünften Monat seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, so gesinnt zu sein, der wird bemerken, daß sich ein Gefühl in seine Seele schleicht, als ob in jenem Raum, von dem bei der Übung im vierten Monat gesprochen wurde, etwas lebendig würde, als ob sich darin etwas regte. Dieses Gefühl ist außerordentlich fein und subtil. Man muß versuchen, dieses subtile Vibrieren in der Umgebung aufmerksam zu erfassen und es gleichsam einströmen zu lassen durch alle fünf Sinne, namentlich durch Auge, Ohr und durch die Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.
- Im sechsten Monat soll man dann versuchen, systematisch in einer regelmäßigen Abwechslung alle fünf Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich daher allmählich ein schönes Gleichgewicht der Seele heraus.
Man wird namentlich bemerken, daß etwa vorhandene Unzufriedenheiten mit Erscheinung und Wesen der Welt vollständig verschwinden. Eine allen Erlebnissen versöhnliche Stimmung bemächtigt sich der Seele, die keineswegs Gleichgültigkeit ist, sondern im Gegenteil erst befähigt, tatsächlich bessernd und fortschrittlich in der Welt zu arbeiten. Ein ruhiges Verständnis von Dingen eröffnet sich, die früher der Seele völlig verschlossen waren.“
(Hervorhebungen der Autoren)

2.2. Zusammenfassung der Ätherempfindungen im Anschluss an die sechs Nebenübungen

Zusammenfassend kann man die obige Beschreibung der Ätherempfindungen, wie Sie auch noch in esoterischen Stunden (5) gelehrt wurden, wie folgt festhalten:

1. **Standhaftigkeit:** Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingießen.

2. **Willensantrieb:** Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen gießen, um es sich ganz einzuverleiben.
3. **Gleichmut/Innere Ruhe:** Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.
4. **Positivität:** Die innere Seligkeit bemerken, die aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus ausdehnen.
5. **Unbefangenheit/Glaube:** Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung (Ätherempfindung 4) spüren und diese durch alle fünf Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.
6. **Beharrlichkeit:** Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus größer geworden wäre (im Text der sechs Nebenübungen (4) findet sich keine Angabe zu einer Ätherempfindung, sie ist hier von den Autoren aus Texten der esoterischen Schule (5) entnommen).

2.3. Die Wahrnehmungen durch die „Lotusblumen“ von Herz-Chakra und Kehlkopf-Chakra

Die Wahrnehmungen durch das Herz-Chakra werden von Rudolf Steiner, insbesondere im Unterschied zu denen, die durch das Kehlkopf-Chakra empfunden werden können, wie folgt beschrieben:

(GA 1, S. 118): *„Das geistige Sinnesorgan, welches sich in der Nähe des Kehlkopfes befindet, macht es möglich, hellseherisch die Gedankenart eines anderen Seelenwesens zu durchschauen, es gestattet auch einen tieferen Einblick in die wahren Gesetze der Naturerscheinungen. — Das Organ in der Nachbarschaft des Herzens eröffnet eine hellseherische Erkenntnis der Gesinnungsart anderer Seelen. Wer es ausgebildet hat, kann auch bestimmte tiefere Kräfte bei Tieren und Pflanzen erkennen. Durch den Sinn in der Nähe der sogenannten Magengrube erlangt man Kenntnis von den Fähigkeiten und Talenten der Seelen; man kann durchschauen, welche Rolle Tiere, Pflanzen, Steine, Metalle, atmosphärische Erscheinungen usw. im Haushalte der Natur spielen. Das Organ in der Nähe des Kehlkopfes hat sechzehn «Blumenblätter» oder «Radspeichen», das in der Nähe des Herzens deren zwölf, das in der Nachbarschaft der Magengrube liegende deren zehn.“*

(GA 1, S. 126/127): *„Man muß sich nun klarmachen, daß die Wahrnehmungen der einzelnen geistigen oder Seelensinne einen verschiedenen Charakter tragen. Die Lotusblume mit zwölf Blättern vermittelt eine andere Wahrnehmung als die sechzehnblättrige. Diese letztere nimmt Gestalten wahr. Die Gedankenart, die eine Seele hat, die Gesetze, nach denen eine Naturerscheinung sich vollzieht, treten für die sechzehnblättrige Lotusblume in Gestalten auf. Das sind aber nicht starre, ruhige Gestalten, sondern bewegte, mit Leben erfüllte Formen. Der Hellseher, bei dem sich dieser Sinn entwickelt hat, kann für jede Gedankenart, für jedes Naturgesetz eine Form nennen, in denen sie sich ausprägen. Ein Rachegeanke z. B. kleidet sich in eine pfeilartige, zackige Figur, ein wohlwollender Gedanke hat oft die Gestalt einer sich öffnenden Blume usw. Bestimmte, bedeutungsvolle Gedanken sind regelmäßig, symmetrisch gebildet, unklare Begriffe haben gekräuselte Umrisse. — Ganz andere Wahrnehmungen treten durch die zwölfblättrige Lotusblume zutage. Man kann die Art dieser Wahrnehmungen annähernd charakterisieren, wenn man sie als Seelenwärme und Seelenkälte bezeichnet. Ein mit diesem Sinn ausgestatteter Hellseher fühlt von den Figuren, die er durch die sechzehnblättrige Lotusblume wahrnimmt, solche Seelenwärme oder Seelenkälte ausströmen. Man stelle sich einmal vor, ein Hellseher hätte nur die sechzehnblättrige, nicht aber die zwölfblättrige Lotusblume entwickelt. Dann würde er bei einem wohlwollenden Gedanken nur die oben beschriebene Figur sehen. Ein anderer, der beide Sinne ausgebildet hat, bemerkt auch noch diejenige Ausströmung dieses Gedankens, die man eben nur mit Seelenwärme bezeichnen kann. — Nur nebenbei soll bemerkt werden, daß in der Geheimschulung nie der eine Sinn ohne den anderen ausgebildet wird, so daß das obige nur als eine Annahme zur Verdeutlichung anzusehen ist. — Dem Hellseher eröffnet sich durch die Ausbildung der zwölfblättrigen Lotusblume auch ein tiefes Verständnis für Naturvorgänge. Alles, was auf ein Wachsen, Entwickeln begründet ist, strömt Seelenwärme aus; alles, was in Vergehen, Zerstörung, Untergang begriffen ist, tritt mit dem Charakter der Seelenkälte auf.“*

Rudolf Steiner betont in diesem Zusammenhang besonders, dass in der Regel die Chakren gemeinsam entwickelt werden. Bisher war bei anthroposophisch Interessierten zu bemerken, dass die Herz-Chakra-Übungen meist bevorzugt geübt wurden. Durch die neuerdings verbreiteten Achtsamkeitsprogramme wurde die Aufmerksamkeit vermehrt auf die Entwicklung des Kehlkopf-Chakra gelenkt (ein diesbezüglicher Übersichtsartikel und eine Ausarbeitung des anthroposophischen Achtsamkeitsprogramms der Autoren dieses Beitrags findet sich unter (6)).

2.4. Die Wirkung der sechs Nebenübungen auf die Wesensglieder

Im Vortragszyklus „Von Jesus zu Christus“ (7) finden wir, wie schon aus dem Vorwort von „Wie erlangt man Erkenntnissen der höheren Welten“ (1) oben zitiert wurde, zunächst den Hinweis, dass nicht auf den Willen des Anderen gewirkt werden soll, wenn Übungen empfohlen werden.

Anschließend wird die Wirkung auf die Wesensglieder geschildert (7, S. 65/66):

„Ohne den rosenkreuzerischen Weg schon heute zu charakterisieren, werden wir das eigentlich Wesentliche sowohl des rosenkreuzerischen wie auch des heutigen Erkenntnisweges einmal hervorheben. Im abstrakten Sinne können wir sagen: Dieses Charakteristische besteht darin, daß ein jeder, der Ratschläge und Anleitungen gibt zur Initiation, im tiefsten Sinne die Selbständigkeit und Unantastbarkeit der Willenssphäre des Menschen schätzt. Daher ist das Wesentliche, worauf es ankommt, das Folgende: Durch eine ganz besondere Art moralischer Kultur, durch eine besondere Art geistiger Kultur muß das gewöhnliche Gefüge von physischem Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich anders gemacht werden, als es von Natur aus ist. Und sowohl diejenigen Anweisungen, die gegeben werden zur Pflege der moralischen Gefühle, wie auch die Anweisungen, die zur Konzentrierung des Denkens, zur Meditation gegeben werden, alle streben zuletzt auf das eine Ziel hin: das geistige Gefüge, durch das der Ätherleib und der physische Leib des Menschen zusammenhängen, zu lockern; so daß nicht mehr so fest, als es uns von Natur aus gegeben ist, unser Ätherleib in den physischen Leib hineingefügt bleibt. Alle Übungen streben dieses Herausheben, diese Lockerung des Ätherleibes an. Dadurch aber wird eine andere Verbindung auch zwischen dem Astralleib und dem Ätherleib herbeigeführt. Dadurch, daß in unserm gewöhnlichen Leben der Ätherleib und der physische Leib bis zu einem hohen Grade in einer festen Verbindung sind, kann unser Astralleib in diesem alltäglichen gewöhnlichen Leben gar nicht alles das empfinden, gar nicht erleben, was in seinem Ätherleibe vorgeht. Der Ätherleib sitzt eben drinnen im physischen Leib, und dadurch daß er drinnen sitzt, nehmen unser Astralleib und unser Ich nur durch den physischen Leib alles das wahr, was ihnen der physische Leib von der Welt zukommen und was er sie durch das Instrument des Gehirns denken läßt. Der Ätherleib steckt zu sehr im physischen Leibe drinnen, als daß er als eine selbständige Wesenheit, als ein selbständiges Erkenntniswerkzeug und auch Gefühls- und Willenswerkzeug von dem Menschen im gewöhnlichen Leben empfunden werden könnte. Die Anstrengungen im konzentrierten Denken, wie heute die Anleitungen dazu gegeben werden, und wie sie auch von den Rosenkreuzern gegeben wurden, die Anstrengungen der Meditationen, die Läuterung der moralischen Empfindungen, das alles bewirkt zuletzt, wie man nachlesen kann in dem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», daß der Ätherleib so selbständig wird, wie es in diesem Buche beschrieben ist. So daß man dazu kommt, so wie wir unsere Augen zum Sehen, unsere Hände zum Greifen benutzen und so weiter, den Ätherleib mit seinen Organen auch zu benutzen, um dann aber nicht in die physische Welt, sondern in die geistige Welt hineinzuschauen. Die Art, wie wir unser Innenleben zusammennehmen, in sich konzentrieren, arbeitet auf die Verselbständigung des Ätherleibes hin.“

Alle rosenkreuzerischen Übungen, wobei später im Vortrag auch die sechs Nebenübungen erwähnt sind, streben demnach die Lockerung des Ätherleibes an. Sie wirken auf das gewöhnliche Gefüge von physischen Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich und machen es anders, als es von Natur aus wäre. Der Ätherleib ist dann nicht mehr so fest in den physischen Leib hineingefügt. Dadurch entsteht eine andere Verbindung zwischen dem Astralleib und Ätherleib. Der Astralleib kann dann mehr erleben, was in dem Ätherleib alles darin steckt. Somit können die Ätherempfindungen erlebbar und zu einem „Gefühls- und Willenswerkzeug“ werden.

2.5. Die Bhagavadgita und die sechs Nebenübungen

Die Bhagavadgita wird in „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“(1) erwähnt, wo Rudolf Steiner die „praktischen Gesichtspunkte“ behandelt. (1, S. 100):

Besonders günstig liegt die Sache bei dem, der seine Geheimschulung ganz in der grünen Pflanzenwelt oder zwischen sonnigen Bergen und dem lieben Weben der Einfalt vornehmen kann. Das treibt die inneren Organe in einer Harmonie heraus, die niemals in der modernen Stadt entstehen kann. Etwas besser als der bloße Stadtmensch ist auch schon derjenige gestellt, welcher wenigstens während seiner Kindheit Tannenluft atmen, Schneegipfel schauen und das stille Treiben der Waldtiere und Insekten beobachten durfte. Keiner derjenigen aber, denen es aufgegeben ist, in der Stadt zu leben, darf es unterlassen, seinen in Bildung begriffenen Seelen- und Geistesorganen als Nahrung die inspirierten Lehren der Geistesforschung zuzuführen. Wessen Auge nicht jeden Frühling die Wälder Tag für Tag in ihrem Grün verfolgen kann, der sollte dafür seinem Herzen die erhabenen Lehren der Bhagavad-Gita, des Johannes-Evangeliums, des Thomas von Kempen und die Darstellungen der geisteswissenschaftlichen Ergebnisse zuführen. Viele Wege gibt es zum Gipfel der Einsicht; aber eine richtige Wahl ist unerlässlich. (Hervorhebung der Autoren)

In dem Zyklus „ Geistige Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt“ beschreibt Rudolf Steiner im Zusammenhang mit dem 8. Gesang der Bhagavadgita die Wirkung, die der übende Mensch auf die Elementarwesenwelt und damit auf den ganzen kosmischen Zusammenhang ausübt. Dabei übersetzt er zunächst den Text der Verse 23 bis 25 ins Deutsche (8, S. 27-28):

«Ich will dir erklären, o wahrheitsforschender Mensch unter welchen Umständen die Gotterhabenen, wenn sie die Erde durch das Tor des Todes verlassen, um wiedergeboren zu werden oder nicht, gehen. Ich will dir sagen: Sieh Feuer, sieh den Tag, sieh die Zeit des zunehmenden Mondes, sieh das halbe Jahr, in dem die Sonne hoch steht. Diejenigen, welche zu der Zeit sterben, dass sie sterben im Feuer, im Tag, in der Zeit des zunehmenden Mondes, der hoch stehenden Sonne, die gehen durch das Tor des Todes in Brahma ein; diejenigen aber, die da sterben im Zeichen des Rauches, in der Nacht, in der Zeit des abnehmenden Mondes, in dem halben Jahr, wenn die Sonne tief steht, die gehen, wenn sie von der Welt scheiden, durch das Tor des Todes nur ein in das Licht des Mondes und kehren wieder zurück auf diese Welt.»

Bei den weiteren Ausführungen zum Inhalt des 8. Gesangs der Bhagavadgita macht Rudolf Steiner darauf aufmerksam, dass dieser meist falsch verstanden wird und übersetzt dann den Text der drei Verse nochmals sinngemäß (8, S.30 ff):

Sieh das Feuer und den Rauch! Verbindest du dich so mit der äußeren Welt, daß dein geistig-seelischer Prozeß etwas ist, wie wenn Feuer und Rauch entstehen, daß du selbst die Dinge vergeistigt in deinem Erkennungs- oder Empfindungsprozeß, dann verhilfst du gewissen geistigen Elementarwesen zum Aufsteigen. Verbindest du dich mit dem Rauch, dann verurteilst du sie zur Wiedergeburt. Verbindest du dich mit dem Tag, dann befreist du wiederum die entsprechenden Geister des Tages. Sieh auf das Licht, sieh auf den Tag, sieh auf den zunehmenden Mond, auf die Sonnenhälfte des Jahres: Wirkst du so, daß du die Elementarwesen zurückführst zum Licht, zum Tag, zum zunehmenden Mond, zur Sommerszeit des Jahres, dann befreist du diese Elementarwesen, die dir so notwendig sind, mit deinem Tode, sie steigen auf in die geistige Welt. Verbindest du dich mit dem Rauch, glotzt du das Feste nur an, verbindest du dich mit der Nacht durch Trägheit, verbindest du dich mit den Geistern des abnehmenden Mondes durch deinen Mißmut, verbindest du dich mit den Geistern, die gefesselt worden sind in der Wintersonnenzeit durch deine Gottlosigkeit oder Geistlosigkeit, dann verurteilst du diese Elementarwesenheiten dazu, daß sie wiedergeboren werden müssen mit dir.

Aus dem Text geht hervor, dass es vier Gruppen von Elementarwesen gibt:

- 1. die Elementarwesen, die alle Elemente schaffen, denn alle sinnlichen Elemente (Wärme – Festes) sind aus dem Geist entstanden.
- 2. die den Tageslauf besorgen,
- 3. die die Monate, den Mondumlauf besorgen,
- 4. die den Jahreslauf besorgen.

Bezüglich der ersten Gruppe der Elementarwesen wäre damit die Frage: gelingt der

Wärmeprozess, d. h. mit dem Feuer und dem Licht (Licht, Ton, Leben) die Wesen zu erlösen oder bilde ich Rauch und die Wesen müssen mit der nächsten Inkarnation wieder auf die Erde zurückkehren. Dies gilt auch entsprechend für die drei anderen Gruppen von Elementarwesen. Dabei ist es der Mensch, der mit seinem Verhalten das Schicksal der Elementarwesen bewirkt und es geht nicht darum, ob der Mensch (Yogi) ins Nirwana einget. Im Vortrag heißt es dazu weiter (8, S. 30ff): „Jetzt wissen wir erst, von was eigentlich an dieser Stelle der Bhagavad Gita die Rede ist. Derjenige, der glaubt, es wäre die Rede vom Menschen, der versteht die Bhagavad Gita nicht; derjenige aber, der weiß, daß alles menschliche Leben ein fortwährendes Wechselspiel ist zwischen ihm und Geistern, die in unserer Umgebung verzaubert leben und entzaubert werden müssen, der blickt auf ein Aufsteigen oder auf ein Wiederverkörpertwerden von vier Gruppen von Elementarwesen. Das Geheimnis dieser niedersten Art von Hierarchie ist uns in dieser Stelle der Bhagavad Gita erhalten geblieben.“

Rudolf Steiner beschreibt nun vier Haltungen, die notwendig sind, um die Elementarwesen zu erlösen. Diese sind für die vier Gruppen der Elementarwesen (die unten von den Autoren mit den Qualitäten der ersten vier Nebenübungen verbunden werden):

- für die 1. Gruppe: die sichtbare Welt richtig denken, was der **Kontrolle des Denkens** entspricht,
- für die 2. Gruppe: die richtige Willenshaltung, nicht faul sein, was dem **Willensantrieb** entspricht,
- für die 3. Gruppe: die richtige Seelenhaltung ausbilden, nicht einseitig betrübt, sondern heiter und zufrieden sein, was der **inneren Ruhe**, dem **Fühlen** entspricht,
- für die 4. Gruppe: den Jahreslauf als Ausdruck von Geistigkeit erleben, Naturfrömmigkeit, den Niedergang als Teil des Aufbaues erleben können, was der **Positivität** entspricht.

In der Abfolge der angesprochenen Haltungen des übenden Menschen ist auffällig, dass sie den ersten vier Qualitäten der sechs Nebenübungen als entsprechend gesehen werden können. Daraus kann sich die Frage ergeben, ob die sechs Nebenübungen die Wirkung haben sollen, die Elementarwesen zu erlösen? Was bedeutet die Empfindung, dass es bei den sechs Nebenübungen um die Mitgestaltung des Menschen in der elementaren Welt gehen könnte? Und bin ich als Übender Mitgestalter der Weltentwicklung? Dies soll als Frage hier stehen bleiben und dem Besinnen des Lesers überlassen werden.

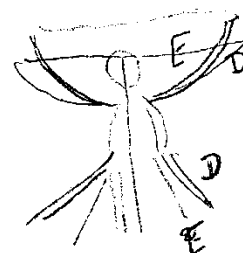
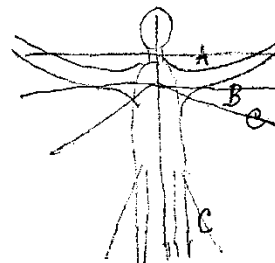
2.6. „Ich denke die Rede“ und die Ätherempfindungen der sechs Nebenübungen

Zeichnung 1 (9, S. 249):

Im Lauteurythmie-Kurs (9, S. 247/248) hat Rudolf Steiner die „sechs Stellungen“ des Agrippa von Nettesheim (aus De Occulta Philosophia, drei Bücher über die Magie) wie abgebildet (Zeichnung 1 und 2) zeigen lassen und dazu den unten stehenden Text „Ich denke die Rede“ hinzugesetzt:
„Jetzt möchte ich, daß sich eine Reihe von Eurythmisten hinstellen und verschiedene Gesten machen, und zwar machen wir das so: Die erste stellt die Füße zusammen und streckt die Arme so aus, daß sie horizontal liegen nach der Seite.

Die zweite stellt die Füße etwas auseinander und hält die Arme so, daß sie sie ungefähr in der Höhe hat, die ihrem Kehlkopf entspricht.

Jetzt eine dritte: Spreizen Sie die Füße etwas auswärts, halten Sie die Arme so in der Höhe, daß Sie die Hände so haben, daß wenn man sie mit einer Linie verbindet, sie unten unter dem Herzen vorbeigeht.



A Ich rede

B Ich denke die Rede

C Ich habe geredet

D Ich suche meinen Geist- Ursprung

E Ich fühle mich

F Ich bin auf dem Geisteswege.

Die vierte: Spreizen Sie die Beine noch weiter nach außen, ganz breit, halten Sie die Arme so, daß Sie weit über dem Kopf die Hände haben, aber es muß eine Linie geben genau von den Händen bis zu den Füßen herunter.

Die fünfte: Machen Sie die Füße ungefähr so in der Stellung, wie die dritte sie hat, und jetzt machen Sie die Arme so, daß die Hände gerade, wenn man eine Linie zieht, über den Kopf weg eine Linie bilden.

Hier (bei der zweiten) geht die Linie über den Kehlkopf; da ganz horizontal (bei der ersten); da geht es weit über den Kopf hinaus (bei der vierten), und da nun gerade am Kopf vorbei (bei der fünften). Halten Sie alle diese Gebärden fest.

Die sechste: Sie halten die Beine beide zusammen und die Arme senkrecht ganz hinauf.

Bei der Ausführung dieser Gesten kann man bemerken, dass, wie unten angefügt, das Erleben der Ätherempfindungen der sechs Nebenübungen genau zu den Gesten von „Ich denke die Rede“ passt, was Florin Lowndes in seinem Buch „Die Belebung des Herzchakra“ (10) herausgearbeitet hat. Dabei ergibt sich im Ablauf der Gesten eine Polarität der ersten Hälfte, wo sie nach unten in den leiblichen Raum führen, zur zweiten Hälfte, wo die Gesten nach oben, zum Geistigen Raum, gerichtet sind.

Rudolf Steiner

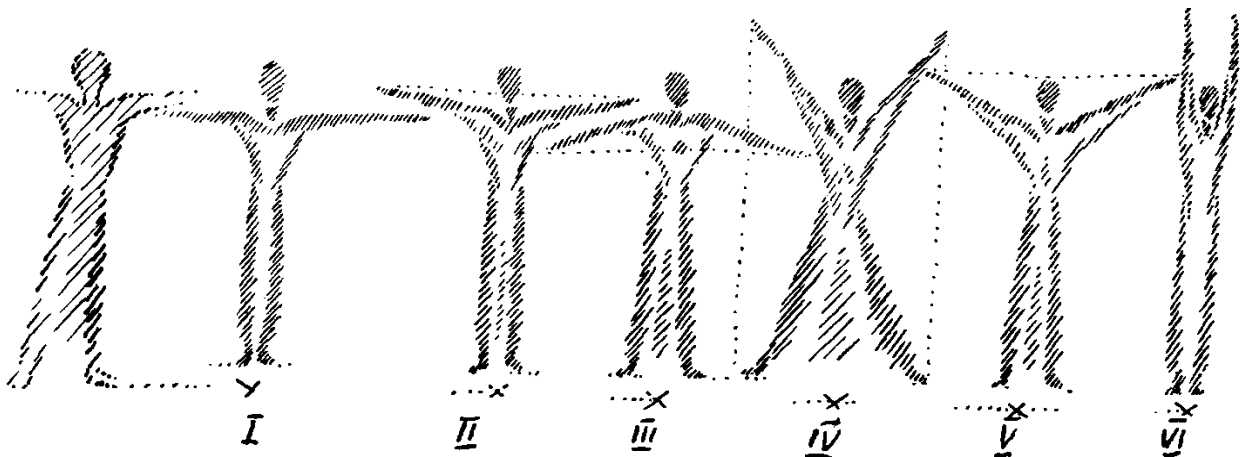
Jetzt merken Sie sich bei diesen Gesten das Folgende:

- I Ich denke die Rede
- II Ich rede
- III Ich habe geredet
- IV Ich suche mich im Geiste IV (meinen geistigen Ursprung)
- V Ich fühle mich in mir
- VI Ich bin auf dem geistigen Wege
oder: Ich bin auf dem Weg zum Geiste (zu mir).

Beifügung der Autoren (nach Florin Lowndes, 10)

Qualitäten der Ätherströmungen (s.o.):

- Standhaftigkeit
- Willensantrieb
- Gleichmut/Innere Ruhe
- Positivität
- Unbefangenheit/Glaube
- Beharrlichkeit
- (detaillierte Beschreibungen siehe oben im Artikel)



Zeichnung 2: Stellungen von „Ich Denke die Rede“ (9, S. 250)

3. Für die anthroposophischen Ärzte, die Wärme-Meditation

3.1. Die Wärme-Meditation

In dem Meditationstext „für die anthroposophischen Ärzte“ (11), der so genannten „Wärme-Meditation“, die Rudolf Steiner für Ärzte und Medizinstudenten zur Vorbereitung für den Kurs „Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst“ (12), 1924 gab, sind wiederum zwei mal drei Qualitäten angesprochen, die durch eine mittlere Zeile verbunden sind. Der Text lautet:

Für die anthroposophischen Ärzte

Vorbereitung: Wie finde ich das Gute?

1. Kann ich das Gute denken? Ich kann das Gute nicht denken. Denken versorgt mein Ätherleib. Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des Leibes finde ich das Gute nicht.

2. Kann ich das Gute fühlen? Ich kann das Gute zwar fühlen; aber es ist durch mich nicht da, wenn ich es nur fühle. Fühlen versorgt mein astralischer Leib. Mein astralischer Leib wirkt in dem Luftförmigen meines Leibes. Also in dem Luftförmigen des Leibes finde ich das durch mich existierende Gute nicht.

3. Kann ich das Gute wollen? Ich kann das Gute wollen. Wollen versorgt mein Ich. Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes. Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.

Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme.

1. *Ich fühle Licht in meiner Wärme. (Achtgeben, dass diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist)*

2. *Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme. (Achtgeben, dass die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht.)*

3. *Ich fühle in meinem Kopfe sich regend das Weltenleben in meiner Wärme. (Achtgeben, dass die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet)*

An Helene v. Grunelius für die Ärzte Herbst 1923



Zeichnungen (3 und 4) von Rudolf Steiner (11, S. 297): links zu „Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme“ und rechts zu „Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben in meiner Wärme“.



Peter Selg hat in seiner Publikation „die Wärme-Meditation – geschichtlicher Hintergrund und ideelle Beziehung“ (13) bereits einiges ausgearbeitet, um dem Wesen dieser Meditation näher zu kommen.

Vergleicht man den Text der „Wärme-Meditation“ mit den angesprochenen seelischen Aspekten der sechs Nebenübungen, bzw. bei „Ich denke die Rede“, so ist die Abfolge der Seelenkräfte verschieden:

<i>Ich denke die Rede:</i>	Denken – Wollen – Fühlen,
<i>Wärme-Meditation:</i>	Denken – Fühlen – Wollen;

die zweite Position ist offensichtlich mit der dritten ausgetauscht.

Dabei kann man in der Erprobung der Bewegungen und Empfindungen durchaus die entsprechenden Gesten von „Ich Denke die Rede“ auch bei der „Wärme-Meditation“ anwenden. Das ist auch für den zweiten Teil der „Wärme-Meditation“ mit einer Vertauschung der zweiten und dritten Position möglich. Dies kann natürlich nur empfindungsmäßig beurteilt werden, wenn man versuchswise die Übungen erprobt.

Was als Bewegung in der „Wärme-Meditation“ (11) nun noch fehlt, wäre, eine Geste für den mittleren Spruch: „ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme“ zu finden. Beim Bewegen der Frage, welche Ätherströmung hier passend wäre, liegt es nahe, dass diese mit der Qualität der eigenen Wärmeströmung und der des Christus, als dem „menschheitlichen“ Aspekt des (höheren) Ich der Menschheit, verbunden sein müsste. Rudolf Steiner beschreibt in dem Vortrag, der „die Ätherisation des Blutes“ (14) genannt wird, zwei Ätherströmungen, die vom Herzen zur Stirn gehen (14, S. 92):

„So wie in der Gegend des menschlichen Herzens ein fortwährendes Verwandeln des Blutes in Äthersubstanz stattfindet, so findet ein ähnlicher Vorgang im Makrokosmos statt. Wir verstehen dieses, wenn wir unser Auge hinwenden auf das Mysterium von Golgatha und auf jenen Augenblick, in dem das Blut des Christus Jesus geflossen ist aus den Wunden. Dieses Blut darf nicht nur als chemische Substanz betrachtet werden, sondern es ist durch alles das, was geschildert worden ist als die Natur des Jesus von Nazareth, etwas ganz Besonderes. Und indem es ausfloß und hineinströmte in die Erde, ist unserer Erde eine Substanz gegeben worden, die, indem sie sich mit der Erde verband, ein Ereignis war, das ein bedeutendstes ist für alle Folgezeiten der Erde, und das auch nur einmal auftreten konnte. Was geschah mit diesem Blut in den folgenden Zeiten? Nichts anderes, als was sonst im Herzen des Menschen geschieht. Dieses Blut machte im Verlaufe der Erdenevolution einen Ätherisierungsprozeß durch. Und wie unser Blut als Äther vom Herzen nach oben strömt, so lebt im Erdenäther seit dem Mysterium von Golgatha das ätherisierte Blut des Christus Jesus. Der Ätherleib der Erde ist durchsetzt von dem, was aus dem Blute geworden ist, das auf Golgatha geflossen ist; und das ist wichtig. Wäre das nicht geschehen, was durch den Christus Jesus geschehen ist, dann wäre nur das mit den Menschen auf der Erde der Fall, was vorher geschildert worden ist. So aber ist seit dem Mysterium von Golgatha eine fortwährende Möglichkeit vorhanden, daß in diesen Strömungen von unten nach oben die Wirkung des ätherischen Blutes des Christus mitströmt.“

Das Verständnis dieser Zusammenhänge lässt erahnen, dass es ein Ziel der „Wärme-Meditation“ ist, sich dem Christus im Ätherischen zu nähern (13). Sergej O Prokoffieff verbindet diese Ätherisierung des Blutes in seiner kleinen Schrift „der Pfingstimpuls und das Wirken des Christus im Sozialen“ (15) mit der Grundsteinmeditation und dem Grundsteinspruch der Weihnachtstagung, was zu einer „Durchgeistigung im Sozialen“ führen würde (S.31/32).

Um diese Strömung in einer Bewegung auszudrücken, erscheint uns hier die Geste der „Leichtehaltung“ der Eurythmie als die geeignete. Diese wurde ausführlich von Daniel Marston (16) beschrieben.

3.2. Zusammenstellung der sechs Nebenübungen mit den Ätherempfindungen und den Stellungen von „ich denke die Rede“ in der Abfolge der „Wärme-Meditation“

In der Zusammenschau der sechs Nebenübungen mit den Ätherempfindungen und den Stellungen von „ich denke die Rede“, ausgerichtet auf die Abfolge der Elemente in der „Wärme-Meditation“, ergibt sich folgende tabellarische Übersicht (Tabelle 1):

Sechs Nebenübung	Ätherempfindung der sechs Nebenübung	Ich denke die Rede: Stellungen	Wärmemeditation
1. Gedankenkontrolle Gedanken aus anderen hervorgehen lassen. Zufällige oder unlogische Gedanken durch richtige ersetzen. Denken	Erster Ätherstrom Das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit im Vorderkopf bemerken und, als wäre es Wasser, in Haupt, Gehirn, Rückenmark hineingießen.	1. Ich denke die Rede <i>ab: Mein Ätherleib wirkt in...</i>	Kann ich das Gute Denken? Ich kann das Gute nicht denken. Denken versorgt mein Ätherleib. Mein Ätherleib wirkt in der Flüssigkeit meines Leibes. Also in der Flüssigkeit des

			Leibes finde ich das Gute nicht.
3. Gleichmut Eine gleichmäßige Lebensstimmung, ein gewisses Lebensgleichgewicht ausbilden. Für Unglück und Gefahr ebenso gewappnet sein wie für Glück und Förderung. Fühlen	Dritter Ätherstrom Eine subtile innere Ruhe im Körper bemerken und vom Herz ausstrahlen: in die Hände und darüber hinaus in die Taten, in die Füße und zuletzt in den Kopf.	3. Ich habe geredet <i>ab: Fühlen versorgt mein...</i>	Kann ich das Gute fühlen? Ich kann das Gute zwar fühlen; aber es ist durch mich nicht da, wenn ich es nur fühle. Fühlen versorgt mein astralischer Leib. Mein astralischer Leib wirkt in dem Luftförmigen meines Leibes. Also in dem Luftförmigen des Leibes finde ich das durch mich existierende Gute nicht.
2. Kontrolle der Handlungen Handlungen in logischer Art aus vorhergehenden folgen lassen. Wollen	Zweiter Ätherstrom Das Gefühl von innerem Tätigkeitsantrieb im ganzen oberen Körper bemerken und wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen gießen, um es sich ganz einzuverleiben.	2. Ich rede <i>ab: Mein Ich wirkt in dem ... Handhaltung eventuell nach oben weisend</i>	Kann ich das Gute wollen? Ich kann das Gute wollen. Wollen versorgt mein Ich. Mein Ich wirkt in dem Wärmeäther meines Leibes. Also in der Wärme kann ich das Gute physisch verwirklichen.

Nicht in den sechs Nebenübungen vorhanden	<u>Nur in der Wärmemeditation:</u> Der Strom des ätherisierten Blutes und der des Christus steigen vom Herzen zum Kopf auf und durchleuchten den von oben her kommenden zweiten Ätherstrom.	Leichtehaltung (nicht in „Ich denke die Rede“)	Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme. <i>Hier fängt die Wahrnehmung des Christus im Ätherischen an, die auch durch die Grundstein-Meditation/-Spruch impulsiert werden kann.</i>
--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Duldsamkeit Versuchen, das, was an einen herantritt, zu begreifen. Immer sich auch in die Lage des anderen versetzen. Versuchen, die Sache zum Guten zu wenden.	Dritter Ätherstrom Die innere Seligkeit bemerken, die aus der Wahrnehmung all des Positiven entsteht. Sie im Herz konzentrieren und durch den Kopf, die Ohren, die ganze Haut und vor allem durch die Augen hinausstrahlen. Sich in intimer Weise über seine Haut hinaus	4. Ich suche mich im Geiste	Ich fühle Licht in meiner Wärme (Achtgeben, das diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist.)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	ausdehnen.		
6. Beharrlichkeit Sich nicht durch fremde Einflüsse von einem Ziel abbringen lassen, solange man dieses Ziel als ein richtiges ansehen kann.	Sechster Ätherstrom Ein Gefühl bekommen, als ob man über seine Haut hinaus größer geworden wäre.	6. Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir	Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme (Achtgeben, dass die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht.)
5. Glaube Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Empfänglich bleiben für alles, was an einen herantritt. Vertrauen auf die Wirksamkeit dessen, was man unternimmt.	Fünfter Ätherstrom Eine subtile Regsamkeit in der Umgebung (Ätherstrom 4) spüren und diese durch alle 5 Sinne einströmen lassen, namentlich durch Auge, Ohr und Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.	5. Ich fühle mich in mir Handhaltung hier eventuell nach unten weisend	Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben in meiner Wärme (Achtgeben, dass die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet.)

3.3. Weitere Verständnisgrundlagen für die „Wärme-Meditation“

Zum Abschluss soll noch der Versuch gemacht werden, weitere Anknüpfungspunkte im Werk Rudolf Steiners für die Frage „wie finde ich das Gute?“ aus der „Wärme-Meditation“ (10), also die Frage nach dem Guten, dem Moralischen, anzufügen.

In den Vorträgen „das Rätsel des Menschen“ findet sich eine Beschreibung der „Moralitätssphäre“ des Menschen und eine dazugehörige Zeichnung (17, S. 78 ff):

Wenn wir den Menschen, insofern er in der Moralitätssphäre drinnensteht, betrachten, da werden wir besonders an dasjenige erinnert, was ich gestern darlegte: daß die Griechen noch mehr das Verhältnis des Geistig-Seelischen und des Physischen gefühlt und empfunden haben, als es heute der Fall ist.

Daher hat Plato zum Beispiel noch ganz deutlich dieses eigentümliche Verhältnis dargestellt, wie der Mensch erfaßt, ergriffen wird von den Moralitätsimpulsen aus dem geistigen Universum heraus. Plato sagt: Eigentlich gibt es vier Tugenden. Von der Gesamtmoralität wird der Gesamt Mensch erfaßt. — Aber alles das ist natürlich mit dem bekannten grano salis zu nehmen. Natürlich würde, wenn der ganze Mensch erfaßt wird, er auch wiederum nach den einzelnen Tugenden abgeteilt. ...

Weise — das Wort im Sinne der Tugendhaftigkeit gemeint — ist derjenige Mensch, der sich nicht bloß seinen tierischen Trieben überläßt, sondern der aus der Moral heraus gewisse Ideen hat, die er erfaßt, und nach denen er sich richtet. Aber es strahlt schon der moralische Impuls in das Körperliche, in das Leibliche hinein, auch wenn dieser moralische Impuls in moralischen Weisheitsideen erfaßt wird.

Daher können wir sagen: Da strahlt herein in den Menschen die Moralität so, daß wir uns das Hereinstrahlen ins «Ich» vorstellen dürfen (grün). Das wäre also die platonische Weisheitssphäre der Moralität.

Der Brustteil, der das Herz umschließt, wäre das Gebiet, wo die Herzhaftigkeit, der Starkmut, die seelische Tüchtigkeit aus der Moralitätssphäre einstrahlt. Wir können sagen: Da ergreift die Moralität, indem sie weiterstrahlt, insbesondere das Astralische und belebt den Brustteil mit dem Herzen. Wir können also dieses weitere Erstrahlen so zeichnen (gelb). So daß wir haben: Weisheit als Tugend im Kopfteil (grün), Herzhaftigkeit als Tugend im Brustteil (gelb).

Eine dritte Tugend ist, was Plato die Besonnenheit, Sophrosyne, nennt, und die schreibt er dem Unterleib zu, was ganz richtig ist. Der Unterleib ist der Erreger der Triebe des Menschen, aber der Mensch, der mit seinem Nachdenken und Nachfühlen und Nachempfinden die Triebe beherrscht, ist ein besonnener Mensch. Das bloße Ausleben der Triebe, das auch das Tier kennt, ist keine Tugend, sondern erst das Durchsetzen der Triebe mit dem Grade von Bewußtsein, der eben möglich ist, ist Besonnenheit. Das wird dann im Ätherleib erfaßt, weil Gedanken, Besonnenheit, Mut, insofern sie menschlich sind, im Ätherleibe erfaßt werden. Wir müssen also die Zeichnung so gestalten (violett). Also es erfaßt schon die Moralitätssphäre den physischen Menschen als Ganzes, wie ich gestern ausgeführt habe. Der Kopf ist dabei, das habe ich gestern ausdrücklich gesagt.



Und als vierte umfassende Tugend, die nun in den ganzen physischen Leib strömt, von dem ich Ihnen gestern gezeigt habe, daß er eigentlich unsichtbar ist, nennt Plato Dikaiosyne. Das müssen wir übersetzen mit Gerechtigkeit, obwohl das Wort Gerechtigkeit in den modernen Sprachen nicht vollständig damit übereinstimmt; denn Gerechtigkeit müssen wir so nehmen: daß der Mensch sich zu richten weiß, gerecht, richtungsgemäß, daß er einer menschlichen Richtung folgt im Leben. Also es ist nicht das abstrakte Wort Gerechtigkeit bloß gemeint, sondern das Sich-Richtung-Gebende, Sich-Auskennende, Sich-Orientierende im Leben. So daß wir sagen können: Da hat die Einströmung der Moralitätssphäre in den ganzen physischen Leib Anteil als Gerechtigkeit (rot). Auf diese Weise hätten wir schematisch angedeutet, wie in der menschlichen Aura die Moralitätsimpulse hereinstrahlen in den Menschen.

Zeichnung 5 (17, S. 78):

In Hinsicht auf den zweiten Teil der Wärmemeditation könnte die „Besonnenheit“ als die Sphäre der Wärme angesehen werden, was auch der Position der Hände in der „Leichthaltung“ der Eurythmie (s. Tabelle 1 und (16)) entsprechen würde. Die Lichtqualität erscheint hier aus der Gegend der „Herzhaftigkeit“ kommend. Die „Gerechtigkeit“ könnte mit der Tonqualität und die Lebenskraft mit der Weisheit verbunden, verstanden werden. Dies wären die den Tugenden Platons entsprechenden leiblichen Sphären (Zeichnung 5), auf die bei den inneren Empfindungen im zweiten Teil der „Wärme-Meditation“ und den zugehörigen beiden Zeichnungen (Zeichnung 3 und 4) hingewiesen wird.

Die Zusammenstellung der Elemente der Tugenden bei Plato und des zweiten Teils der „Wärme-Meditation“ ergäbe dabei:

- Besonnenheit („Unterleib“) - Ich fühle meine Menschheit in meiner Wärme.
- Herzhaftigkeit (Brust) - Ich fühle Licht in meiner Wärme.
(Achtgeben, dass diese Lichtempfindung auftritt in der Gegend, wo das physische Herz ist.)
- Gerechtigkeit (Unterbauch) - Ich fühle tönend die Weltsubstanz in meiner Wärme
(Achtgeben, dass die eigentümliche Ton-Empfindung vom Unterleib nach dem Kopfe, aber mit Ausbreitung im ganzen Leibe geht.)
- Weisheit (Kopf) - Ich fühle in meinem Kopf sich regend das Weltenleben in meiner Wärme. (Achtgeben, dass die eigentümliche Lebensempfindung vom Kopfe nach dem ganzen Körper sich verbreitet.)

Eine weitere Textstelle kann diese Verbindungen durch den Einbezug der Ätherelemente stützen. Sie findet sich in den Vorträgen zum „Lukas-Evangelium“ (18), wo die Bedeutung der Ätherqualitäten für das Seelische aufgezeigt wird. Es erscheint hier die folgende Zuordnung (18, S. 148):

Sinn – Lebensäther
Denken – Tonäther
Gefühl – Lichtäther
Wille – Feueräther
Luft
Wasser
Erde

Hierbei wäre in der Verbindung der obigen Aufstellung mit der Tugendlehre Platons die Wärmeregion des Willens in der Besonnenheit, die Lichtregion des Gefühls in der Herzhaftigkeit, die Region des Denkens mit dem Tonäther in der Gerechtigkeit und die Sinn-Region des Lebensäthers in der Weisheit zu finden. Die oben aufgeführten Zusammenstellungen sind von ihren Qualitäten her doch erstaunlich passend und kongruent.

Die Autoren hoffen, mit den obigen Ausführungen Anregungen gegeben zu haben, um das eigene meditative Leben zu bereichern.

Dr. med. Harald Haas
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Münstergasse 68
3011 Bern

Theodor Hundhammer
Heileurythmie in Bern und Biel
Schulweg 3
3272 Epsach

Literatur

- 1** Steiner R, Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; TB 600.
- 2** Ben Aharon Y, <http://www.event-studies.org/de/>
- 3** Steiner R, Initiaten-Bewusstsein. Die wahren und die falschen Wege der geistigen Forschung, GA 243. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 6. Aufl. 2004.
- 4** Steiner R, Allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muss, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will, aus: Seelenübungen Band I. GA 267. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007.
- 5** Steiner, R, Aus den Inhalten der esoterischen Stunden. Band I: 1904-1909, GA 266/1. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007.
- 6** Haas H, Salutogenese in der Anthroposophischen Medizin und in der Aktuellen Psychotherapie. Der Merkurstab 2013, 66 (4): 322-331. sowie: Haas H, Hundhammer T, Selbsterziehung und der achtgliedrige Pfad – Ein Gruppenprogramm (im Druck) bzw. in: Reiner J, (Herausg.) In der Nacht sind wir zwei Menschen (S. 217-245). Stuttgart: Freies Geistesleben. 2012.
- 7** Steiner R, Von Jesus zu Christus. GA 131. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 7. Aufl. 1988.
- 8** Steiner R, Geistige Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt. Tierkreis, Planeten, Kosmos. GA 110. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 7. Aufl. 1991.
- 9** Steiner R, Eurythmie als sichtbarer Sprache. GA 279. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 5. Aufl. 1990.
- 10** Lowndes F, Die Belebung des Herzchakra. Verlag freies Geistesleben; Stuttgart; 1996.
- 11** Steiner R, Mantrische Sprüche. Seelenübungen Band II. GA 268. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1999.
- 12** Steiner R, Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst. Vorträge für Ärzte und Studierende der Medizin. GA 316. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 5. Aufl. 2009.
- 13** Selg P, Die Wärme-Meditation – geschichtlicher Hintergrund und ideelle Beziehung. Dornach: Verlag am Goetheanum; 3. Aufl. 2013.
- 14** Steiner R, Vortrag: die Ätherisation des Blutes, aus: Das Esoterische Christentum und die geistige Führung der Menschheit. GA 130. Rudolf Steiner Verlag; 4. Aufl. 1995.
- 15** Prokofieff S, Der Pfingstimpuls und das Wirken des Christus im Sozialen. Stuttgart: Verlag freies Geistesleben; 2009.
- 16** Marston D, Das Wesentlichste in der eurythmischen Bewegung, Teil I und II. Dornach: Rundbrief der Sektion für redende und musizierende Künste, Ostern und Michaeli 2008.
- 17** Steiner R, Das Rätsel des Menschen. GA 170. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 3. Aufl. 1992.
- 18** Steiner R, Das Lukas-Evangelium. GA 114. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 9. Aufl. 2001