

Betrachtung Rudolf Steiners zum Meditieren der Gedanken von „Licht auf dem Weg“
und zu den ersten Lehren des ersten Teils – II b –

Nehmen Sie den ersten Gedanken in „Licht auf den Weg“: „Bevor das Auge sehen kann, muss es der Tränen sich entwöhnen.“ Nehmen Sie ihn heute, morgen und immer wieder und wieder – dann fängt er an lebendig zu werden. Und wenn Sie alles andere abweisen, was sich da hineinmischen will, dann wird er zum Mittelpunkt Ihres Wesens. Er lebt und webt in Ihnen. Er wird Ihnen zeigen, dass er andere Gedanken aus sich hervorgehen lässt, dass er von unendlicher Fruchtbarkeit ist. Und Sie werden sehen, was Sie von innen heraus zu überwinden haben. Es muss sich eine Empfindlichkeit gegen unrichtige Gedanken einstellen. Es muss so sein, wie wenn Sie mit Nadeln gestochen werden von unrichtigen Gedanken. Dies müssen Sie auch empfinden, wenn Sie Bücher lesen. Können Sie nicht Schmerz empfinden bei unlogischem Denken, dann können Sie auch nicht richtiges Denken entwickeln.

Sie müssen aber richtiges Denken nicht nur verstehen, sondern auch lieben. Sie müssen einen Gedanken so lieben, wie man ein Kind liebt. Ihr Kind haben Sie heute, gestern und vorgestern gesehen, und immer noch lieben Sie es. So müssen Sie es mit der Gedankenwelt machen. Wenn Sie glauben, einen Gedanken verstanden zu haben, müssen Sie ihn nicht aus dem Bewusstsein herausschieben, sondern sich immer wieder mit ihm beschäftigen. Wenn Sie das können, dann sind Sie mit einer Art Gedankenpanzer versehen, dann hört das auf, was als Übergangsstadium da war: der Kampf gegenüber dem, was unlogisch war; es hört auf, wenn Ihnen ein Gedanke so Tatsache ist wie ein Stuhl, ein Tisch und so weiter. Sie werden positiv. Das weiß der, welcher in der geistigen Welt lebt. Er weiß auch, dass er immer umgeben ist von Gedanken als von Mächten und Kräften, die auf uns wirken. Wer Empfänglichkeit dafür hat, der sieht, welche Hassgedanken, welche Gedanken des Wohlwollens die Menschen einander zuschicken. Er sieht, wie sie in sie hineinziehen, und er sieht, wie sie abprallen. Es gibt Menschen, die merkwürdig dastehen vor uns; sie stehen da, wie von einem Kristallkörper umgeben, in dessen Mitte sie leben. Und an dieser Kristallhülle prallen alle ungeeigneten Gedanken ab. Das sind Menschen, die in solcher Weise meditativ zu leben verstehen, die von innen heraus ihr Leben zu regeln verstehen.

Sie können prüfen, ob Ihre Gedankenkontrolle einen Erfolg hat. Aber nicht dadurch, dass Sie sich sagen: Ich denke jetzt richtig – sondern indem Sie sich einen Barometer zulegen, der Ihnen zeigen kann, wie Ihr Gedankenleben von innen heraus kontrolliert wird. Und das ist für denjenigen, der den Erkenntnispfad geht, das Traumleben. Für denjenigen, der die Dinge in Wirklichkeit erkennt, wird es nicht etwa in demselben Sinne hoch geschätzt wie bei anderen abergläubischen Menschen. Für ihn hat es eine ganz andere Bedeutung als für den, der es noch nicht dazu gebracht hat, sein Gedankenleben zu kontrollieren.

Bei den meisten Menschen ist das Traumleben ein wüstes Durcheinanderwogen. Das hört aber vollständig auf, wenn wir uns eine Zeit lang dem meditativen Leben hingegen haben. Dann gewinnen die Träume eine tiefe, symbolische Bedeutung. In der Regelmäßigkeit, in der Schönheit der Träume liegt ein Barometer für die Gedankenkontrolle.

Solange man hintaumelt im Äußeren, so lange sind unsere Träume ein wüstes Abbild des äußeren Lebens. In dem Augenblicke aber, wo wir uns wenigstens eine kurze Zeit aussondern, um kräftig und mächtig zu werden gegen alles, was auf uns einstürmt, nehmen unsere Träume eine symbolische Bedeutung an. Dann müssen wir uns kontrollierend bemühen, uns zu fragen: Was mag er mir darstellen, dieser Traum, der so auftritt? – Das ist auch der Unterschied zwischen den höheren Träumen und den niederen. Es ist nicht wahr, dass man Träume und Träume auf ein und dasselbe Blatt schreiben kann. Das Leben, das der Mensch im Zustande des Schlafes entfaltet, ist bei demjenigen, welcher seinen Geistkörper ausbildet, völlig verschieden von demjenigen, der das nicht tut. Das weiß der, welcher geistige Erfahrungen gemacht hat. Wer nichts anderes weiß, als was die Augen, die Ohren, die Zunge zu ihm sagen, wer ganz aufgeht in dieser Sinnenwelt, der kann während des Schlafes nichts anderes erfahren als eine wüste Reminiszenz der Sinneseindrücke. Das, was

Sie sich aber in den fünf Minuten geistig erarbeiten, ist etwas, was den Geist erregt und in Tätigkeit versetzt; etwas, was Sie überall mitnehmen, gleichviel ob Ihr Körper dabei ist oder nicht. Wenn dann unsere Träume anfangen, regelmäßig zu werden, zu kleinen Dramen mit einer Entwicklung und regelmäßigen Handlungen werden, dann ist dasjenige tätig, was wir unser wahres inneres Geistesleben nennen.

Das ist aber ja nur die unterste Stufe. Was sich daran schließen muss, ist dies: Wenn Sie die Augenblicke, die Sie aussondern – die Sie aber nicht dem Berufsleben entziehen dürfen, denn der Theosoph darf dem Berufsleben nichts entziehen – und für den inneren Fortschritt verwenden, dann wird Ihnen etwas auffallen, was sehr bald eintritt bei denjenigen, die einige Zeit im Meditieren, im inneren Geistesleben zubringen. Es wird Ihnen auffallen, dass Sie sich in einer ganz anderen Weise an Ihre Träume erinnern, als es sonst der Fall war. Das ist jene Kontinuität des Bewusstseins, die immer mehr eintritt, je weiter der Mensch sich entwickelt, und die so eintritt, dass Sie sich in Ihrem Selbst gegenständlich werden. Solange Sie sich ganz mit dem Körper identifizieren, solange es nicht der Geist ist, mit dem Sie eins geworden sind, so lange können Sie nicht, wenn Sie entkörperlich sind, das heißt im Schlafzustande, ein Bewusstsein entwickeln. Daher der bewusstlose Zustand des größten Teiles der Menschheit während des Schlafes. Erst ganz langsam tritt eine solche Kontinuität des Bewusstseins ein, dass Sie eben wach sind im Schlafe, wie Sie wach sind im physischen Körper und dass Sie dieses Wachbewusstsein wieder herüberbringen in das alltägliche Wachbewusstsein.

Da haben Sie einen Maßstab, etwas, an dem Sie einen Barometer gewinnen können gegenüber dem physischen Leben. Die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem gewöhnlichen Leben wird erhöht. Der Körper muss werden wie ein Werkzeug. Sie können dann den Körper betrachten außer sich, neben sich liegend. Im Geiste aber leben Sie, wenn Sie anfangen, sich zurückzuziehen von dem, was mit dem Körper zusammenhängt. Dadurch werden Sie nicht untüchtiger, sondern tüchtiger für das Leben, denn der, welcher den Geist kennt, ist immer tüchtiger.

Es kommt also darauf an, dass Sie einen Teil des Tages aussondern, um sich hohen Gedanken hinzugeben, die nichts zu tun haben mit alltäglicher Selbstsucht, mit Ehrgeiz, mit gewöhnlichem sinnlichem Behagen, und dass Sie das Licht solcher Gedanken in das alltägliche Leben hineinleuchten lassen.

So haben wir die allerersten Lehren in „Licht auf den Weg“ zu verstehen. Sie wollen den Menschen nicht zur Askese führen, ihn nicht zum Fremdling in dieser Welt machen. Nicht derjenige entspricht dem theosophischen Ideal, welcher zur Askese kommt, sondern derjenige, der aus dem gewöhnlichen Leben heraus zum Geiste kommt.

Wenn es also in „Licht auf den Weg“ heißt:

1. *Ertöte den Ehrgeiz.*
2. *Ertöte die Liebe zum Leben.*
3. *Ertöte den Wunsch nach Behagen.*

So heißt es gleich darauf:

4. *Wirke gleich denen, die ehrgeizig sind. Achte das Leben gleich denen, die's lieben. Sei glücklich gleich dem, der dem Glücke nur lebt.*

Und weiter:

- Such in dem Herzen die Wurzel des Bösen und reiße sie aus.*

Der Theosoph muss fühlen, dass wir ein Glied des Ganzen sind, dass wir für alles, was es gibt, mitverantwortlich sind. Wer nicht imstande ist, zu fühlen, dass er mit schuld daran ist, wenn morgen einer stiehlt, der ist auch nicht imstande zu wissen, wie er mit dem Ganzen zusammenhängt; er ist nicht imstande, die Wurzel des Bösen zu suchen. Weil wir nicht die Möglichkeit und Fähigkeit haben, bei anderen Menschen damit anzufangen, daher heißt es:

Such in dem Herzen – in deinem Herzen – die Wurzel des Bösen und reiße sie aus. Denn es treibt und es wuchert im Herzen des eifrigen Jüngers gleich wie in den Herzen der Kinder der Welt.

Niemand darf sich einbilden, gut zu sein – als ob wir das könnten, als ob wir dies auch nur einen Augenblick könnten – oder viel besser zu sein als die anderen. Der Gedanke, dass wir nicht viel besser sein können als ein anderer, muss uns völlig erfüllen. Was haben wir zum Beispiel getan, wenn wir Menschen glücklich machen, während wir, weil wir in dieser Weise leben, wie wir leben, viele unglücklich machen. Unwissenheit ist die Wurzel des Leidens im Leben. Unwissend, wie wir es häufig sind, sind wir es, die wir das Messer geschliffen haben demjenigen, der es zum Bösen verwendet.

Nur der Starke vermag es zu töten. Der Schwache jedoch muss sein Wachstum erwarten, sein Reifen, sein Sterben. – Durch Weltenalter wächst dies Kraut im Menschen. Es wuchert, doch in Blüte tritt es erst, wenn vieler Leben Unzahl er durchlaufen.

Manches ist so, dass es erst in sehr späten Inkarnationen auftritt: dass einer, der schon einmal hochgestiegen war, später tief gefallen ist. Nicht selten ist es dazu gekommen, dass die Tiefst-Erkennenden zu den Tiefst-Gefallenen geworden sind. Jene Abenteurnaturen hat man nicht unterscheiden können von den Großen.

Wer der Beherrschung Weg betreten will, muss dieses Kraut aus seinem Herzen reißen. Wohl wird alsdann das Herzblut reichlich fließen, das ganze Leben wird vernichtet scheinen.

Nehmen Sie diesen Spruch fast wörtlich, aber im geistigen Sinn. Nehmen Sie, was im höchsten Sinne und Stile das Leben wert ist. Sagen Sie sich: Wie unendlich viel Wertvolles habe ich betrachtet, und wie unendlich viel um dessentwillen ich gelebt habe, ist vielleicht ganz wertlos. Ich muss ein neues Leben beginnen, wenn ich nicht so leben will, wie ich es gewohnt bin; wenn ich es nicht von fremdem Einfluss, sondern durch mein eigenes inneres Leben gestalten will. Wir werden dann äußerlich scheinbar keine anderen, aber wir führen das Leben unter anderen Antrieben. Wir werden es nicht aus Eitelkeit, nicht aus Ehrgeiz, nicht aus Sinnesbehagen führen, denn das werden wir nicht mehr können, sondern aus Pflicht, weil es geschehen muss aus höchster Einsicht heraus.

Die Prüfung aber muss bestanden werden. Vielleicht tritt sie an dich heran schon bei dem ersten Schritt des wagnisvollen Klimmens hinauf zum Lebensweg, vielleicht beim letzten. Bedenke wohl: sie muss bestanden werden – und setze alle Kräfte ans Vollbringen. Nicht in dem Augenblicke darfst du leben, nicht in der Zukunft – nur im Ewigen.

Wer im Augenblick lebt, bei dem kann der Seher wahrnehmen, wie die Gedanken der Außenwelt sich wie Spieße in ihn einbohren. Wer im Ewigen lebt, von dem prallen die Gedanken, die ihm ungünstig sein können, ab. Nicht äußerer Erfolg, nicht dasjenige, was wir

erreichen können, ist das, was uns weiterbringt, sondern, dass wir in jedem Augenblicke in dem Ewigen leben. Wir werden nichts erreichen, wenn wir es mit Gier anstreben. Nicht in der Zukunft sollen wir leben, nur im Ewigen.

Dort kann dies Riesenunkraut nicht gedeihen: der Hauch schon eines Ewigkeitsgedankens tilgt diesen Flecken aus von deinem Dasein.

Dann kommt die Ausbildung des Astralkörpers. So wie wir durch Gedankenkontrolle arbeiten an dem Mentalkörper, so müssen wir an dem Astralkörper arbeiten dadurch, dass das Gedächtnis geordnet wird. Es muss auch kontrolliert, muss zum Gegenstand der Prüfung gemacht werden. Das übt einen großen, bedeutsamen Einfluss auf das ganze Leben aus. Sie müssen sich abgewöhnen, wenn Sie auf Ihre Handlungen zurückschauen, dabei egoistische Reuegedanken zu haben. Das, woran Sie sich erinnern, muss für Sie lediglich da sein, damit Sie daran lernen, die Dinge besser zu machen. Wir müssen von der Vergangenheit lernen und das Gedächtnis dazu benutzen, dass unsere Seele fähiger wird. Wenn wir unsere Erinnerung so regeln, dass wir nicht zurückblicken in beliebiger Weise, sondern auch für das scheinbar Unbedeutendste so zurückblicken, damit es für uns eine Schule des Lernens wird, dann stärken wir uns das seelische Rückgrat.

Wenn wir in dieser Weise das Gedächtnis kontrollieren, dann bildet sich das astrale Schauen heraus. Das macht den Astralkörper zu einem Willensorgan, das wir gebrauchen können. Der Tränen müssen wir uns entwöhnen, die Antipathie und Sympathie überwinden, damit wir die richtige Auffassung unseren Erinnerungsvorstellungen entgegenbringen können.

Wenn wir Herr sind über unser Erinnerungs-, über unser Vorstellungsvermögen, dann haben wir unser vorläufiges Ziel erreicht. Wir erkennen, dass derjenige, der das nicht übt, fortwährend an sich spüren muss, dass er abhängig ist von jedem geistigen Luftzug in seiner Umgebung, wie ein schwankendes Rohr, das von jedem Gedanken da- und dorthin gerissen wird. Es gibt kein anderes Mittel, in die Astral- und in die Mentalwelt zu gelangen, als sich von innen heraus dazu auszubilden. Bei dem, der sein Erinnerungsvermögen gliedert, der abendlich die wolkenartigen Gebilde in regelmäßige Strahlengebilde formt, namentlich die oberen Partien, welche von Herz und Kopf ausgehen, bei dem wird sich zeigen, dass der Mensch von innen nach außen lebt. Wenn der Mensch so weit ist, dann kann ihm nichts mehr etwas anhaben. In seiner Gegenwart können wir ihm Gedanken zuschicken der übelsten Art, sie gehen zurück, als ob sie ihn nicht berührt hätten. Er hat in der Meditationsarbeit eine geistige Schale um sich gebildet.

15. Februar 1904, GA 266/I, S. 31-37.

.../