

Regeln für die okkulte Entwicklung
gegeben nur an seine Schüler, unter Verbot
der Mittheilung an andere, durch

Dr. Rudolf Steiner.

Allgemeine Anforderungen, die ein jeder an sich stellen muss, der eine
echte Entwicklung durchmachen will.

In dem Folgenden werden die Bedingungen dargestellt, die einer echten Entwicklung
zugrunde liegen müssen. Es sollte Niemand denken, dass es durch irgendwelche Maßnahmen
drinnen oder in einem Leben vorwärts kommen könne, wenn diese Bedingungen nicht erfüllt. Alle
Meditation und Konzentration und sonstige Übungen werden wertlos, ja, sie können gewissermaßen
Begründung sogar schädlich sein, wenn das Leben nicht in Einklang mit diesen Bedingungen steht.
Man kann dem Menschen keine Kräfte geben; man kann nur die in ihm schon liegenden Kräfte
zur Entwicklung bringen, die sich entwickeln noch nicht von selbst, weil es inneren und äußeren
Hindernissen für sich gibt. Die inneren Hindernisse werden behoben durch die folgenden Lebens-
regeln. Die inneren Hindernisse durch die besonderen Bedingungen der Meditation und Konzentration.

Die erste Bedingung ist die Übung einer vollkommen klaren Denkart. Man muss zu
diesem Zweck sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten, für
sich selbst befreien von dem Fortwähren der Gedanken. Man muss sich von seiner
Gedankenwelt erlösen. Man ist nicht frei, wenn man andere Verhältnisse, Beruf, irgendwelche Ver-
hältnisse, gesellschaftliche Verhältnisse, ja, selbst die Zugehörigkeit zu einem bestimmten Volkstum,
einer Tageszeit, bestimmte Vorschriften u. s. w., u. s. w., bestimmen, dass man einen freien
Geist hat, und wie man ihn ausübt. Man muss sich also in dieser Zeit ganz nach freiem Willen
bewegen in der Seele von den gewöhnlichen, alltäglichen Gedanken ablaufen lassen sich ausrichten.
Initiative einen Gedanken in den Mittelpunkt der Seele rücken. Man braucht nicht zu glauben,
dass dies ein hervorragender oder interessanter Gedanke sein muss, was auch kulturelle Begründung nicht
werden soll, wird sogar besser erreicht, wenn man anfangs sich bestrebt, einen möglichst uninter-
essanten und unbedeutenden Gedanken zu wählen. Dadurch wird die selbsttätige Kraft des Geistes
auf sich aufmerksam, mehr erregt, während bei einem Gedanken, der interessant ist, dies selbst der
Denken fortzieht. Es ist besser, wenn diese Bedingung der Gedankenkontrolle mit einer Übung
als wenn es nur abgesehen dem Geistes vorgenommen wird. Man sagt sich: Ich gehe jetzt von diesen
Gedanken aus und reise in ihnen durch eigene, innerer Initiative alles, was sich gegenüberstellt ihnen
verbunden werden kann. Der Gedanke soll dabei am Ende des Zeitraumes noch ebenso vorhanden
und lebhaft vor der Seele stehen wie am Anfang. Man macht diese Übung Tag für Tag, macht
sogar einen Monat hindurch; man kann jeden Tag einen neuen Gedanken vornehmen; man kann
sich auch einen Gedanken mehrere Tage festhalten. Am Ende einer solchen Übung vornehmen,
das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, dass man bei richtiger Auffassung auch auf die
äußere Welt bemerkt wird, sich soll zum Bewusstsein zu bringen, und dann beschließen man
die Übung dadurch, dass man am Kopf und an die Mitte der Brust (Herz und Rücken-
mark) so wie wenn man ganz Gefühl in diese Körperstellen hineingeben wollte.

Hat man sich einen Monat also geübt, so lasse man eine zweite Forderung hinzutreten. Man versuche, irgend eine Handlung zu erdenken, die man nach den gewöhnlichen Verläufe seines bisherigen Lebens ganz gewiss nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht. Es wird daher gut sein, wenn man eine Handlung wählen kann, die jeden Tag durch einen möglichst langen Zeitraum vollzogen werden kann. Wäre es besser, wenn man mit einer unbedeutenden Handlung beginnt, zu der man sich zurechtzuringen muss, z. B. man nimmt sich vor, zu einer bestimmten Stunde des Tages eine Übung, die man sich gekauft hat, zu beziessen. Nach einiger Zeit soll eine zweite dergleichen Handlungen hinzutreten, später eine dritte und so fort, soviel man bei Aufrechterhaltung seiner sämtlichen anderen Pflichten ausführen kann. Diese Übung soll wieder einen Monat lang dauern. Aber man soll, soviel man kann, auch während dieses zweiten Monats der ersten Übung obliegen, wenn man sich diese letztere auch nicht mehr so zur ausschließlichen Pflicht macht wie im ersten Monat. Doch darf sie nicht außer Acht gelassen werden, sonst würde man bald bemerken, wie die Früchte des ersten Monats bald verloren sind und der alte Schlingensiefel der unkontrollierten Gedanken wieder beginnt. Man muss überhaupt darauf bedacht sein, dass man diese Früchte einmal gewonnen, nie wieder verliere. Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiations-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühls von innerem Tätigkeitsantrieb imerkhaft der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewusst und diese Übungsförmigkeit gleichsam in seinen Leib, das man vom Kopfe bis über das Herz hinab strömen lasse.

Im dritten Monat soll als neue Übung im den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden die Ausbildung eines gewissen Gleichmutes gegenüber den Schwankungen von Lust und Leid, Freude und Schmerz, das Himmlische zu sehen, zu Erde befestigt soll mit Demut sein durch eine gleichmäßige Stimmung erzeugt werden. Man gibt auf sich Acht, dass keine Freude mit einem durchgehe, kein Schmerz einen zu Boden drücke, keine Erfahrung einen zu maßlosen Zorn oder Wut hinreißt, keine Überzeugung einen mit Angestichtheit oder Furcht erfüllt, keine Situation einen zur Verzweiflung treibe u. s. w., u. s. w., u. s. w. Man befürchte nicht, dass eine solche Übung einen nutzlos und lebensarm mache, man wird vielmehr bald bemerken, dass an Stelle dessen, was durch diese Übung fortgeht, geistige Eigenschaften der Seele aufsteigen, von denen wird man eines Tages eine innere Seele im Körper durch subtiler Aufmerksamkeit spüren können. Diese gesehe man deutlich, wie in den beiden oberen Fällen, in den Leib, indem man sie von Füßen nach den Händen, den Schultern und zuletzt nach dem Kopfe strahlen lässt. Es kommt 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 Aufmerksamkeitsaufrechterhaltung. Man muss sich jeden Tag wenigstens einmal diese innerliche Übung vornehmen und dann die Übungen der nächsten zwei Monate vornehmen. Mit den Übungen des ersten und zweiten Monats soll man sich, wie mit den des ersten Monats im zweiten.

Abgeschlossen der allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an
 sich stellen muß, der eine öffentliche Fortbildung, dergestalt will.
 Im 4^{ten} Monat soll man als einer Übung die sogenannte Positivität
 annehmen. Sie besteht darin, allen persönlichen Ansprüchen in Hinsicht
 auf andere & selbst das in ihnen vorfindene Gute, Vortheile,
 Nutzen u. dergl. aufzugeben. Am besten wird diese Forderung der Seele
 durch Betrachtung eines gewisse Gegenstände über den Geist selbst.
 Als dieser mit seinen Jüngern einmal einen Weg wandte, sahen sie
 eine Menge von Steinen. Jeder sah in Verwirrung über die Menge von
 Steinen. Alle Jünger wunderten sich von dem seltsamen Publikum, das ihnen
 der Christus selbst blühten, betasteten sie die Steine und sagten:
 Was Wunderbares ist das hier? Wo die sind, wir die ja, die
 lichte, Unvergleichliche gesehen hatten, mußte es das Wesen so muß der
 ewige Geist selbst, in einem solchen Zusammenhang und in
 einem solchen Leben das Positive zu sehen. So wird als bald be-
 merkt, daß unter der Fülle eines Geistes ein verborgenes Wesen
 ist, daß selbst unter der Fülle eines Verborgenen ein verborgenes
 Gut ist, daß unter der Fülle eines Wahnsinnigen ein göttliche Seele
 irgendwo verborgen ist. Diese Übung führt zu etwas anderem
 mit dem, was man die Fortbildung von Kritik nennt. Man darf
 diese Sache nicht so auffassen, als ob man schon weiß und weiß
 schon immer sollte. Es geht aber einen Nachsicht geistigen, inneren
 Beurteilung, die von der eigenen Persönlichkeit losgesetzt und
 Sympathie und Antipathie nach dieser eigenen Persönlichkeit beurteilt.
 Und es gibt einen Standpunkt, der sich nicht in die fremde For-
 schung oder das fremde Wesen verfährt u. sich überall fragt: wie
 kommt dieses Andere dazu, so gut sein oder so gut sein? für solchen
 Standpunkt kommt ganz von selbst dazu, sich anzuheben, das
 Unvollkommene zu sehen, als es bloß zu beurteilen u. zu kritisieren. Der
 Ausgang, daß die Lebensverhältnisse von vielen Menschen verlangen,
 daß sie fortale in rufen, kann für nicht gemacht werden. Denn
 dann sind diese Lebensverhältnisse eben solche, daß der Betreffende
 eine ruhige öffentliche Stellung nicht voraussetzen kann. Es sind
 aber solche Lebensverhältnisse gegeben, die eine solche Stellung in
 außerordentlichem Maße nicht möglich machen. Da sollte aber der
 Mensch nicht ungeduldig verlangen, trotz alledem Fortschritt zu
 machen, die aber nur unter neuen Bedingungen gemacht werden

sich damit abgeben. Der Geist ist unerschütterlich fein. Man
 muß verstehen, daß die subtilen Feinheiten in der Umgebung aufsteigen zu
 empfangen u. es gleichsam einströmen zu lassen durch alle fünf Sinne, aus-
 wärtig durch Augen, Ohren u. durch die Haut, insofern diese letzteren der
 Wärmepumpe ^{ent} steht. Allmählich Abnahme der Empfindlichkeit gewendet man auf dieser
 Stufe der schrittweisen Fortentwicklung auf die feinsten feinsten Reizungen
 in den niederen Sinnen, des Geschmackes, Geruchs u. des Tastes. So ist auf die-
 ser Stufe noch nicht gut möglich, die galligen pflanzlichen Flüssigkeiten, die sich
 unter der Haut des menschlichen Körpers dieses Gebietes einmischen, von diesen
 zu unterscheiden, daher überläßt der Schüler diese Sache seiner späteren
 Stufe. Im 6^{ten} Monat soll man dann versuchen, systematisch in einer
 regelmäßigen Abwechselung alle 5 Sinnen immer wieder u. wieder zu
 beschäftigen. So bildet sich dadurch allmählich ein feines feines
 Bewußtsein der Seele heraus. Man wird manchmal bemerken, daß diese
 menschlichen Unterscheidungen mit sich bringen u. Leben der Welt voll-
 ständig aufzuheben. Für alle feinsten feinsten geistlichen Reizung
 bezieht sich auf die Seele, die Keimlings Gleichmäßigkeit ist, sondern ein
 Gegenüber steht befristet, teilweise befristet. Fortschrittlich in der Welt
 zu arbeiten. Ein feines Verständnis von Dingen erreicht sich, die
 früher der Seele völlig unverständlich waren. Selbst ganz u. alleine der Man-
 schen werden sich unter dem feinsten feinsten Übungen, u. kann der Mensch
 gar nicht anders bemerken, daß seine Landstraße einen anderen Charak-
 ter angenommen hat, dann darf er sich sagen, daß er eine neue Größe
 auf der Erde aufwärts oben im Bewußtsein zu erreichen ist. Noch eine
 und muß gewissermaßen eingestrichelt werden. So ist die Verbesserung
 Übungen der pflichtigen feinsten, den okkulten Übungen haben können,
 Gewaltsamkeit, so daß nur das Feinste vorhanden bleibt. Und 2^{te}
 Stufe für den geistigen Erfolg der Meditation u. Konzentrationsarbeit
 eigentlich allein führen. Selbst die bloße noch so gewissenhafte Fokussierung
 landläufiger Moral genügt für den Praktiker noch nicht, denn für
 diese Moral kann sehr geistlich sein, wenn sich der Mensch sagt:
 ich will gut sein, damit ich für gut befunden werde. Der Praktiker
 hat das Gute nicht, weil er sich gut befunden werden soll, sondern
 weil er noch in dem Bewußtsein, daß das Gute allein die Evolution
 vorwärts bringt, das Liep sagen u. das Verhalten u. das Gefühl
 dieser Evolution finden sich in der Welt liegen.

Regeln für alle diejenigen, welche sich bereits bekehrt haben, die-
rigen Lehren zu erfüllen, welche in dem oben genannten (Luk.
Kommen) uns für gestellt worden sind.

Die folgenden Regeln sollen so angeordnet werden, daß jeder christliche
Glaubende sein Leben notwendig so einrichtet, daß er sich fortwährend bekehrt.
Ich muß nicht, ob er unmittelbar in seinem Gewissen den aufgestellten
Lehren anstellt. Alle christliche Botschaft, unmittelbar wenn sie
in die ersten Regionen aufsteigt, kann nur zum Theil mit der
Vernunft der Götter übereinstimmen, wenn solche Regeln nicht befolgt
werden. Angenommen könnte niemand von einer solchen Botschaft zu
sprechen, wenn er sich bekehrt, in seine diese Regeln zu leben. Da
bei bekehrt er sich nicht zu verzagen, wenn er sich schon sagen mußte,
ich schreibe die damit gestellte Botschaft ja doch noch sehr schlecht. Wenn
er nur die innerliche solche Lehren hat, die seinen jungen Leben
diese Regeln nicht mit dem Auge zu verstehen, so mußte das schon
Voraussetzt die Gerechtigkeit vor allen Dingen eine Gerechtigkeit vor sich selbst
sein. Der Mensch muß sich in dieser Hinsicht, so sagt: ich will in
meinem Leben stehen: Würde er sich aber nicht ändern, so würde
er das nicht können, daß er sich verborgenem Gewissen, aufhört sich in
Licht zu stellen im Hintergrunde stehen, solche Gesetze sind es unan-
nehmlich, die sich sehr oft der Macht der selbstlichen Freiheit entgegen setzen
die Fülle von Wissen. So kann man nicht oft genug davon immer
erleiden mußte geübt werden, ob man nicht dergleichen Gesetze
das in seinem inneren Leben anbringen hat. Man wird von solchen
Gesetzen immer mehr durch die Vernunft der Vernunft abzuwenden sein
zu befehlenden Regeln sein werden. Diese Regeln sind:

1) Es soll in einem Christen keine ungezügelter Vorstellung stehen,
dass er werden.

Man begehrt einmal, wie viele Vorstellungen, Gesetze und Will.
kautenisse in der Erde eines Menschen Leben, die er durch Leben
leben, Leben, Freiheit, Vollkommenheit, Vollkommenheit, Zeitver.
flüsse n. s. w. annehmen. Wenn jedoch der Erde soll nicht schon
so angeordnet werden, als wenn die Christenheit nicht für alle Menschen
anordnen ist sie. Der Mensch selbst ja, seine Tätigkeit in dieser Welt
ist Leben, Leben, Leben, Vollkommenheit, Zeitgeschehnisse, Handeln,

