

Vortrag von Dr. Rudolf Steiner
am 4. Dezember 1905 in Düsseldorf.

1194 1,
N.M. Sel.
(d)

Yoga.

Alle die Erkenntnisse, welche in der theosophischen
Litteratur den Menschen gebracht werden, stammen
natürlich aus einer Quelle. Auf die Frage: wie kommt
man dazu, muss geantwortet werden: Yoga ist der
Weg zu den höheren Erkenntnissen, auch zu der
Auseilnahme an den höheren Welten überhaupt.

Yoga heißt: "Verbindung mit dem göttlichen
Ursprunge des Daseins, mit den geistigen Quellen
der Welt." Der, welcher Yoga treibt, wird ein
Yogi genannt, ein Mensch, welcher in sich die
Fähigkeiten und Kräfte zu entwickeln sucht, und
in die geistigen Welten einzudringen.

Zwischen dem, der den Begriff der Yoga
erfaßt hat und zwischen dem, der heute Kenntnisse

zu erwerben sucht, besteht ein grosser Unterschied. Letzterer sucht möglichst viel von der Aussenwelt in seinen eigenen Geist hineinzubringen. Der Yogi dagegen sucht auf alle die Quellen der Erkenntnis, die aus dem geistigen Leben selbst stammen. Er geht von der unangewissenen Tatsache aus, dass es eine Entwicklung gibt, dass der Menschen Entwicklung wie sie jetzt ist, eine Stufe ist, dass in ihm Kräfte und Fähigkeiten schlummern, die noch herauskommen müssen, dass, wenn wir die herausholen, wir in höhere Welten wirklich eintreten können. Wer Yogi werden will, der muss sich ausserdem den unbedingten Glauben an die Höherentwicklung des Menschen, nicht einen blinden Glauben, sondern den tätigen Glauben, dass man aufwärts kommen kann, Kräfte entwickeln kann, die noch nicht zum Ausdruck kommen. Aber dies kann nicht von heute auf morgen geschehen. Yoga ist ein Weg,

der vielfach in Entsagung besteht, der gesucht werden muss mit Geduld und Ausdauer.

Die Menschen in unserem heutigen Kulturleben können sehr schwer dazu kommen, Yoga zu erreichen. Deshalb war die theosophische Bewegung notwendig. Subba Rao hat gesagt, als man ihn fragte, in wieviel Zeit man Yoga erlangen könnte, "es kann 70 Inkarnationen dauern, manchmal auch nur 7, manchmal 70 Jahre, manchmal 7 Jahre, und dann kann es Menschen geben, die in 7 Tagen dazu kommen, andere sogar in 7 Stunden."

Es hängt natürlich davon ab, auf welcher Stufe des Daseins der Mensch steht, welcher sich den Begriff der Yoga klar machen will. Der Mensch kann vielleicht viel weiter sein, als er selbst weiss. Innerlich kann ein Mensch heute schon befähigt sein, seine Willens- und Geisteskräfte heute in der geistigen Welt zu betätigen. Es kann sein, dass jemand

in einer früheren Inkarnation viel weiter war, als er heute
 gekommen ist. In dieser Inkarnation ist es vielleicht
 durch die Bedingungen des physischen Lebens
 nicht herausgekommen, was schon in ihm war. Nun
 müssen die früher erlangten Kräfte durch die Kräfte
 des jetzigen Lebens herausgeholt werden. Es könnte
 z. B. jemand ein weiser Priester gewesen sein, mit
 magischem Willen. Dies müsste nun in der späteren
 Inkarnation durch die Kräfte der betreffenden Inkarnat-
 tion herausgeholt werden. Vielleicht ist die ^{geistige} ~~physische~~
 Entwicklung in der späteren Inkarnation nicht so
 weit, um das zu ermöglichen. Es können auch
 andere Kräfte sein, die fehlen, vielleicht die Liebe
 und Güte. Dann kann man nicht die früheren
 Kräfte wieder herausholen. Darum dauert es
 bei dem einen länger, bei dem andern länger,
 bis er Yoga erreicht.

Es handelt sich darum, durch eine möglichst intime Herstellung des inneren Lebens das zu erforschen, was schon in uns ist. Man muss den Begriff von Yoga immer mehr entfernen von allem Äusseren, Formulirungen und sich denken, dass die Yogageschichte wird in der Abgeschlossenheit des innersten Lebens. Vor allem ist das eine zu berücksichtigen, dass niemals solche höheren geistigen Eigenschaften entwickelt werden sollten ohne, dass gleichzeitig der Charakter gestärkt wird.

Man denke sich eine gelbe und blaue Flüssigkeit gemischt. Dann erstände eine grüne Flüssigkeit. Wenn man die gelbe und blaue Flüssigkeit trennt, so hätte man wieder jede einzeln. So sind die gelbe und blaue Flüssigkeit mit der grünen, so sind die geistigen und die physischen Kräfte des Menschen vereint. Wenn man die geistige Natur heraus holt, dann bleibt

die physische Natur als Bodensatz zurück,
Viel hängt davon ab, dass die beiden Naturen
gemischt sind. Dadurch ist der Mensch ein besserer
Mensch, der die höhere Natur mit der niederen Natur
verbunden ist. Bei Yoga wird die höhere Natur heraus-
gezogen, und alle diejenigen Eigenschaften, die ein
Menschen schlecht sind, die treten dann heraus, wenn
nicht absolute Charakterentwicklung überhergeht,
Man muss darauf gefasst sein, wenn man die Yoga
ausübt, dass einem im Leben die merkwürdigsten Dinge
entgegenbeten. Das sind die Versuchungen der bösen
Atonnis. Wenn man anfängt mit wirklichen
Yogaübungen, dann muss man gefasst sein darauf,
dass aus der niederen Natur allerlei heraus kommt,
Manche vorher wahrhaftige Menschen, fangen
an zu lügen, zu schwindeln, ihrem Charakter nach
unzuverlässig zu werden. Das geschieht, wenn nicht
im strengsten Sinne bei der Yogachulung verlangt

wird, dass die Schüler beständig ihren Charakter befestigen. Auch die Gelegenheiten zu Verkehrten Reden dann wie herbeigezaubert auf. Darum wird in allen echten Yogaschulen auf die Entwicklung der Moralität zuerst gesehen. Annie Besant sagt immer wieder den Abendländern, eine geistige Schulung ohne moralische Hebung des Charakters kann nur auf Abwege führen.

Yoga besteht darin, dass der Mensch gewisse Dinge, die er sonst unbewusst tut, ins Bewusstsein heraufhebt. Unbewusst vollzieht der Mensch gewöhnlich den Atmungsprozess. Das wird vom Yoga, schüler aus dem Unbewussten ins Bewusstsein heraufgehoben. Jene Yogaschulung, welche von vornherein auf den Atmungsprozess das größte Gewicht legt, die Hatha Yoga, die führt uns bis zu einem gewissen Punkt in der Entwicklung. Da bricht sie ab. Weiter als zur Kundalini- oder Astralenergie geht es nicht.

Von Anfang an soll man den Hatha Yoga Weg nicht beschreiben sondern den Raja Yoga Weg. Der betrachtet einen solchen Prozess wie den Atmungsprozess als einen Teil eines grossen Ganzen. Dazu gehört noch viel mehr, das wir die Dinge, die wir vorher bewundert ausführen, ins Bewusstsein hineinbringen. Ein grosser Teil unseres Gedankenprozesses wird von uns nicht beachtet. Wir müssen lernen, mit Aufmerksamkeit den inneren Prozess des Denkens zu verfolgen. Das können wir, wenn wir in uns vollständige Ruhe gegenüber der Aussenwelt herbeiführen. Dann müssen wir selbst Gedanken in diese Ruhe hineinbringen und die Aufmerksamkeit auf den bestimmten Gedanken lenken. Am besten ist es, wenn wir solchen Gedanken uns hingeben, die eine Kraft enthalten, die bewusst sich hinein versenken in einen Gedanken, das nennt man Meditieren. Auf das ist es mit reinem Gedanken Leben, darauf kommt es an. Man kann meditieren mit einem

bestimmten wertvollen Gedankeninhalt. Man muss ganz darauf ruhen, in aller Stille. Man könnte es auch machen mit einem alltäglichen Gedanken, z. B. mit dem Gedanken „Fisch“ und sich klar machen, was das ist. Die meisten machen sich gar nicht klar, was ein Fisch ist, nämlich das auf mehreren Ebenen eine Gewichtsmasse sich verkittet. Man kann kontemplativ sich den Begriff des Fisches klar zu machen suchen.

Manche sind gewisse Bilder großer Maler an, die Kombinationen gemacht haben. Bei manchen ist man befriedigt, wenn man schwebende Figuren sieht, bei anderen dagegen ist man garnicht befriedigt. Bei einigen fühlt man, das der Maler förmlich in den Figuren lebte, bei anderen, das er die Figuren nur von aussen gesehen hat.

Der europäische Kulturmann wird sehr schwer es zu Stande bringen, sich lange in einem solchen Begriff zu versenken. Aber der wirkliche Yogi muss

sich immer mehr in den Begriff versenken, Während
 wir so im Innern leben, dann entwickeln sich in unserer
 Seele Kräfte, die vorher nicht da waren. Wenn wir
 auf einem Begriff ruhen in der Seele, dann kommen
 diese Kräfte heraus. Man muss die Zügel in der Hand
 haben und sein Seelenleben so betrachten, dass man
 immer die Zügel in der Hand hat. Dazu ist ein
 gutes Vorbereitungsmittel diese, sollte es sich finden
 in Gedanken. Die Gedanken des Lebens rufen ^{die} unsere
 Seele auf zu den verschiedensten Affekten. Man
 muss lernen, nicht geführt zu werden von den
 Seelenkräften, sondern sie zu führen. Man muss lernen,
 dass man Gelegenheit hat, unser Innere immer
 mehr zu stärken, so dass man einen Raum ausbucht
 zurückhalten kann; dass man Hass zurückhalten
 kann. Alle Affekte und Leidenschaften müssen in
 in unsere Hand bekommen, so dass nichts mit uns
 durchgeht. Vollständige Beherrschung und Zügelung
 unsere Innere müssen wir erreichen. Das ist erreicht

durch die stille Hingabe an den Gedanken.

Zum Meditieren ist notwendig 1/ das Festsetzen eines Gedankens in sich, 2/ sich mit dem Gedanken identifizieren, 3/ dann eine Zeitlang darin verweilen bleiben.

Man muss in einen Gedanken, z. B. den Begriff des Tisches, hinein kriechen, den Willen damit identifizieren. Dann tritt Samaj ein, das ist das Versinken in den Gegenstand. Zusammenhängend mit einem solchen

Gedankenschulung ist die Regelung des Atmungsprozesses. Wenn dies allein in Angriff genommen wird,

von Anfang an, so ist das Hatha Yoga. Wenn es einen Teil der andern Schulung bildet, so ist das Raja Yoga.

Der Yogi muss gewisse Zeiten des Atmens beobachten.

Dann kommt es zu einem rhythmischen Leben. Darauf bauen die sieben Grade der persischen Einweisung:

Raben, Okkulte, Streiter, Löwen, Perse, Sonnenläufer,

Väter. Sonnenläufer wurden die genannt, die vorwärts gehen.

Man waren, ihr Leben zu einem ganz rhythmischen zu

machen. Dadurch ordnet sich der Mensch ein in den

ganzen Naturrythmus. Die Sonne kehrt nach jedem Jahre an denselben Punkt wieder zurück. Alles geschieht bei ihr rythmisch. Auf Rythmus beruht alles im Leben. Will der Mensch etwas erlangen, so muss er in sein Leben Rythmus hineinbringen. Die Pflanzen und Tiere hängen in ganz bestimmter Weise mit den Jahreszeiten zusammen. Beim Menschen aber ist zunächst alles der Willkür des Abstraktes unterworfen, und die macht sein Leben unrythmisch. Sie bringt Unordnung in sein Leben. Er muss es nun wieder rythmisch machen.

Wenn ich nun jeden Tag zu einer bestimmten Stunde, z. B. um 7 Uhr morgens, meditiere, so bringe ich Rythmus in mein Leben. Aber wenn ich statt um 7 zwischen 8 und 10 oder zu einer andern Zeit meditiere, dann ist der Rythmus gestört. Auch wenn ich Mensch sich vorsetzt, jeden Tag um 7 Uhr morgens ein Gebet zu sprechen, ferner um 12 Uhr Mittags und vor dem Schlafengehen — dann sind das 3 feste Punkte, die auch Rythmus in sein Leben bringen. Ein Teil des Rythmisierens des Lebens ist auch das Rythmisieren des Atmungsprozesses.

Es hängt das zusammen mit ganz tiefen Dingen, die zwischen dem Menschen und dem Weltenall bestehen. Pflanze und Mensch gehören in einer gewissen Weise zusammen. Der Mensch atmet Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Die Pflanze macht es umgekehrt. Es besteht in der ganzen Evolution ein Zusammenhang zwischen der Pflanze und Menschenatur. Die Pflanze wächst rhythmisch nach Naturgesetzen. Sie ist noch ganz durch und durch Mensch, weil sie noch nicht das astrale Leben in sich hat. Sie steht auf der einen Seite höher als der Mensch und auf der andern Seite tiefer. Als ein Ideal steht sie da vor dem Menschen. Der Mensch muss ihr ähnlich werden durch eine Rhythmisierung des Atmungsprozesses. Wenn man einatmet und den Atem länger anhält, so entwickelt man in sich Kohlendioxid; man nähert sich dadurch der Pflanzennatur.

Wenn der Yogis allmählich hinein in sich lebt in bewusster Weise in das, was er vorher unbewusst getan hat, dann gehen um ihn rings herum neue Welten auf. Er erlebt dann neue Welten.

Wenn wir schlafen, würden wir die herrlichsten Musik
nicht hören. So ist der Mensch gemacht ein Schlafender,
gegenüber der geistigen Welt. So wie das Aufwachen
gegenüber den Melodien, so gibt es ein Aufwachen in
der geistigen Welt durch den Atmungsprozess. Legt
man sich bewusst in den Atmungsprozess hinein, dann
beginnt die imaginative Erkenntnis. Das gewöhnliche
Leben ist materiale Erkenntnis. Die imaginative
Erkenntnis besteht darin, dass wir uns in Stande sind, Bilder
zu erwecken, die keine blossen Visionen sind, die sich
Ursprungs des Daseins begründet sind. Auch, wenn
man die gewöhnliche Welt anschaut, so hat man,
in Grunde genommen, nur Bilder. Alles in der Außen-
welt ist ein Bild. Die Bilder der Außenwelt
entsprechen der materialen Erkenntnis. Die Bilder,
die durch den Yogaprozess eintraten, die werden uns
immer angeregt, in richtiger Weise angeregt. Es kommt
bei dieser ganzen Welt, die dann in uns aufgeht,
daraufan, dass sie immerlich wahr ist. Das ist

die Schwierigkeit bei der Yogaschulung. Solange der Mensch persönliche Wünsche hat, kann er in dieser Welt nicht leicht die Wahrheit von der Unwahrheit unterscheiden. Deshalb diese Notwendigkeit, selbstlos zu werden. In den pythagoräischen Schulen hat man den Leuten klar gemacht, über das Leben nach dem Tode könnten sie erst dann etwas erfahren, wenn sie auch ganz gleichgültig geworden ist, ob sie nach dem Tode noch lebt oder nicht. Alle persönliche Aspiration ist in Bezug auf diese eine Frage ausgeschaltet. Wenn der persönliche Wunsch ausgeschaltet ist, das was auf die Imagination ankommt, dann drückt sich in der Imagination die Wahrheit aus.

Die dritte Stufe ist die Stufe des rationalen Willens. Da erfährt man auch, wie das Wahre gemacht wird, den Willen, durch den etwas gewollt wird.

Die vierte Stufe ist die Stufe der Erkenntnis und die Induktion.

Es handelt sich bei der Yogaschulung um das Zügeln
 alles dessen, was in uns ist: Wunsch, Trieb, Begierde,
 Leidenschaft; solange wir das nicht beherrschen,
 macht es uns die Wahrheit illusionär. Absolute
 innere Ruhe, Geduld, Ausdauer, Standhaftigkeit
 kommen bei der Yogaschulung vor allen Dingen in
 Betracht.

Gewisse Charaktereigenschaften sind dabei un-
 erlässlich. Nie dürfen wir die Harmonie mit unserer
 Umgebung verlieren, sonst ist es aus mit dem Fortschritt.

Wenn der klügste Erdmensch einschleife
 und dann auf den Mars aufwachte, könnte er mit
 seinen Fähigkeiten auf dem Mars nichts anfangen.

Man würde ihn doch für irrsinnig halten.

Alle Irrsinn ist Mangel an Harmonie mit
 der Umgebung. Dann kann man nicht weiter,
 wenn das eintritt. Nicht ein brutaler Mensch
 soll man werden, wie Plato sagt, sondern ein weiser,
 der Mensch und seine alltäglichen Pflichten in

Keiner Weise vernachlässigen. Das ist unbedingt notwendig bei der Yogaschulung. Daran ist noch wichtig, Bescheidenheit zu entwickeln. Nur unter dem Einfluss der höchsten Bescheidenheit kann man in richtiger Weise von den Erfahrungen in den höheren Welten sprechen. Ein ganz immenses hohes Maß der Bescheidenheit muss neben der Yogaschulung hergehen. Der orientalische Schüler kann sich leicht erweichen das Gefühl der Achtung, der Schätzung des Lehrers. Darauf kommt in diesem Fall viel an. Das tiefste Vertrauen zum Lehrer, das ist bei der Yogaschulung notwendig, weil man einen festen Punkt haben muss. Der Yogaschüler verlässt in gewisser Weise die ganze irdische Welt. Alle Dinge bekommen dann eine neue Bedeutung. Er wird fremd seiner Umgebung gegenüber. Er muss sich alle Dinge umwandeln. Eine gewisse, geistige Alchemie geht mit ihm vor. Er muss alle um aus dem innersten Pflichtgefühl heraus tun. Er behandelt alles

von einem neuen Gesichtspunkte aus. Die Art und Weise,
wie er zu den Dingen steht, ändert sich ganz und gar.
In einem gewissen Grade wird der Mensch seiner Umgebung
entfremdet. Wenn er nicht die volle Charakter-
stärke entwickelt, kann er kaum leicht den Zusammen-
hang mit der Umgebung verlieren. Der feste Punkt
für den Yogeschüler war immer der Lehrer, der ihm
sein Haltpunkt war, den er seinen Gurm nennt,
den er wie die Verkörperung der Gottheit im Menschen
ansieht. In Wirklichkeit ist es so, daß in höheren
Menschennaturen wirklich göttliche Wesen da sind.

Es erscheint dem orientalischen Menschen dies selbst-
verständlich, daß in dem Gurm eine höhere Wesen-
heit ~~lebt~~ lebt. In dem Abendlande ist das
nicht so der Fall. Wenn jemand Yogaschulung
im Abendlande sucht, dann findet er auch im Abend-
lande die Möglichkeit, zum Ziel zu kommen.

Das größte Übel der Yogaschulung wäre Ungeduld.
Aber die überwindet man, wenn man die Reinkar-
nation und Karma als Wirklichkeit erkennt. Da
man als Gefühlis uns leben, das man tatsächlich
das Leben zwischen Geburt und Tod als
eines unter vielen ansieht.
