

## **III.2 Erkennen der höheren Welten**

Unsere Sinnesorgane vermitteln uns Eindrücke von der Welt, die uns umgibt. Diese Eindrücke können wir in unserem Bewusstsein als Gedanken und Vorstellungen bewegen und bilden. Unsere Seele ist der Träger des Bewusstseins und über die Sinnesorgane der Mittler zur physischen Welt. Für den gegenwärtig entwickelten Menschen ist der physische Leib als Spiegelungsapparat (Konzentrationshülle) notwendig, damit wir das Bewusstsein erlangen können. Unsere Sinnesorgane sind auf die sinnlich-physische Welt gerichtet, so entstehen in uns Vorstellungen und Erinnerungen an die physische Welt. Wollen wir zu unserer Erkenntnis über diese physische Welt, eine solche über die geistige Welt hinzufügen, können wir an unseren Seelenkräften arbeiten. Durch gezielte Übungen kann unsere Seele dazu kommen etwas zu Erleben, was nicht aus Sinneswahrnehmung oder Erinnerungen daran gründet. Die Seele wird dann fähig höhere Wahrnehmungsorgane (geistige Beobachtungswerkzeuge) zu entwickeln und so die Tatsachen der geistigen Welt zu erleben (siehe Rudolf Steiner „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“). „Diese Werkzeuge sind wie Keime bereits in unserer Seele vorhanden.“, (B07, S. 300).

Jeder Mensch geht bei seinem Tode mit seinem Astralleib und Ich in die geistige Welt ein. Dieser Übergang von der physischen Welt in die Geistige im Augenblick unseres Todes wird auch die Schwelle zur geistigen Welt genannt. Verlassen wir unseren physischen Leib im Todesmoment, so können Astralleib und Ich nach und nach alle Eindrücke der sinnlichen Welt hinter sich lassen, um zu einem Erleben der geistigen Welt zu kommen. Es gibt aber auch schon vor dem Tode Wege zu einem Erleben der geistigen Welt zu kommen. Dieser ist eben die geschilderte Erkräftung unserer Seelenfähigkeiten.

Durch die Schulung und Ausbildung der Kräfte der Seele kann diese stark genug werden um Bewusstsein (Konzentration) zu erhalten auch ohne Hilfe des physischen Leibes. Der Mensch erlangt so ein bewusstes Traumbewusstsein. Das menschliche Ich und sein Astralleib (hier gemeint als Seele) können sich dann vom physischen Leib und Ätherleib unter Aufrechterhaltung des Bewusstseins lösen. Die Wahrnehmung der höheren Welten, der ätherischen, der astralen und geistigen Welt wird auf diesem Wege Stufe um Stufe errungen.

Die heutige menschliche Zivilisation hat viele Vorstellungen, Verhaltensweisen und Dinge hervorgebracht die im Widerspruch zu den Tatsachen der geistigen Welt stehen. So ist es für viele Menschen ein guter Weg, sich zur Vorbereitung mit diesen Tatsachen vertraut zu machen. Das Studium der Darstellungen der Wissenschaft vom Geistigen (B07 oder Kapitel II) gibt die Möglichkeit an unseren Vorstellungen zu Arbeiten, Unwesentliches und Unwahres von Wesentlichen und Wahren unterscheiden lernen, Schein vom Sein zu scheiden und so alte Gedanken/Vorstellungen umzuwandeln. Denn nur Gedanken welche die Welt wahrheitsgetreu erfassen können, sind geeignet für eine Leben in geistigen Welten.

Durch Übungen die gezielt die Seelentätigkeit steigern, kommt es zu einem solchen Ausbilden eines höheren Bewusstseins<sup>1</sup> aber auch höherer Wahrnehmungsorgane<sup>2</sup>. Dies kann heute bei vielen Menschen in einem bewussten, Gehen dieses Entwicklungsweges<sup>3</sup>

---

1 Ein Mensch der mit vollen Bewusstsein in der geistigen Welt leben kann wird auch Eingeweihter genannt, da er nach und nach die höheren Wahrheiten erkennt, in sie eingeweiht ist.

2 Ein Mensch der höhere Wahrnehmungsorgane ausgebildet hat wird Hellseher genannt, es gibt solche mit angeborenen Hellseherorganen und solche mit selbst entwickelten.

3 Es gibt auch andere Wege bei denen die Menschen zum Teil aus der Entwicklung in ihren Vorinkarnationen oder besondere Schicksalsfügungen solche Fähigkeiten erlangen.

geschehen. Um einen solchen Weg zu gehen, bedarf es zumeist nicht einer Veränderung der persönlichen Lebensverhältnisse.

Einher kann dies gehen mit der bereits erwähnten Arbeit an den Kräften und Fähigkeiten der Seele. Wir können so nach und nach unsere Seele von dem Erleben im Sinnlichen bewusst loslösen und zu einem zeitweisen Erleben der geistigen Welt kommen. In diesem Übergang vom Erleben der einen Welt zur anderen werden uns auch die eigenen Fehler, Begierden und Schwächen deutlich sichtbar. Es treten uns die Folgen des eignen bisherigen Lebens seit der Geburt entgegen. Unser Doppelgänger erscheint uns. Er ist entstanden aus unserer Furcht vor dem Geist-Schöpferischen, unserem Hass vor Geistesoffenbarungen und unserem Zweifel vor der Weisheit die uns durch den Geist<sup>4</sup> entgegenkommt. Eine mehr oder weniger grause Gestalt gebildet aus unseren Leidenschaften, Begierden und Trieben steht dann vor uns und begleitet uns durchs Leben. Bis wir sie durch Selbsterkenntnis der eigenen Schwächen und Fehler und durch das Hervorbringen von Mut zur eigenen Erkenntnis, Kraft zur eigenen Erkenntnis und Schaffen eigener Erkenntnis überwinden können. Dann schält sich aus dieser Gestalt ein neues Höheres und Verwandeltes selbst heraus. Unser höheres Selbst beginnt Teil unserer Wesenheit zu werden. Das Auftreten unseres Doppelgängers geschieht gleichzeitig mit einem zweiten Vorgang. Ist unsere Seele verbunden mit dem physischen Leib, so sind die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens eng miteinander verbunden. Sie sind dann eins. Tritt die Seele im bewussten Traumbewusstsein aus der Verbindung mit dem physischen Leib so trennen sich Denken, Fühlen und Wollen von einander. Es treten mit dem Voneinanderlösen auch unsere Schwächen und Fehler deutlicher auf. Man nennt dies auch die Tiere (unsere niederen Neigungen) in uns. Selbstverleugnung im Denken, Leerheit des Fühlens und Selbstverleugnung im Wollen. So ist die wichtigste Arbeit auf dem Weg zu einer Erkenntnis der höheren Welt, die Arbeit an der eigenen moralischen Entwicklung. Die christliche Gesinnung und Liebe zu Mitmensch und Welt zu entwickeln. Für jeden Schritt in die geistige Welt müssen mehrere Schritte in der moralischen Vervollkommnung vorangehen. Sonst werden wir nicht an unseren Doppelgänger und den Tieren vorbei in die geistige Welt gelangen können. In der geistigen Welt ist es dann nur an unseren selbstständigen Kräften und Fähigkeiten gelegen Denken, Fühlen und Wollen zu einer neuen höheren Form zu entwickeln. In einer höheren Art finden wir dann das Fühlen als Weisheit, das Wollen als Liebe und das Denken als Ich (B096, 14.6.1908/A). Um die Konzentration aufrecht zu erhalten, um das bewusste Traumbewusstsein halten zu können brauchen wir einen geistigen Ort, einen inneren Tempel den wir nur aus eigenen Kräften und Fähigkeiten hervorbringen und aufrichten können (B123, 11. Stunde). Auf dem Weg zu einer Erkenntnis der geistigen Welt sind ein klares, wahrheitsgetreues Denken, moralische Veredelung, geduldiges Warten, Aneignung von wahrheitsgetreuen Vorstellungen über die geistige Welt und eine Entwicklung der Seelenkräfte durch Meditation notwendig.

### **Okkulte Schulung, Einweihungswege**

Durch eine okkulte Schulung erweitern sich die Bewusstseinsfähigkeiten und die Wahrnehmungsfähigkeiten des Menschen. Es entsteht ein immer bewussteres Wahrnehmen des Schlaf- und Traumzustandes und die Ausbidung der höheren Wahrnehmungsorgane. Es tritt ein kontinuierliches Bewusstsein ein. Und wenn er soweit

---

4 Das ist die Beschreibung der drei „Tiere“/Schwächen die der Mensch in seiner Seele träge die ihn hindern wollen das Geisterleben zu erreichen. Deren Wirken schafft uns den Doppelgänger (B122, 1./2. Stunde)

ist, kann der Mensch über die Schwelle in vollem Bewusstsein in die geistige Welt eintreten. Zu allen Zeiten hat es solche Einweihungswege gegeben. Ihre Art und Weise wie sie den Einzuweihenden (Neophyten) an die Einweihung heranbrachte und wie diese Einweihung geschah und geschieht, hat sich aber mit der Entwicklung der Menschen verändert. War der Einzuweihende in der vorchristlichen Zeit ganz der Leitung seines Lehrers (Hierophant) untergeordnet und folgte streng seinen Anweisungen. Seit dem Ereignis von Golgatha kann das Christuswesen selbst, als der Lehrer oder Hierophant der Einweihung angesehen werden. Der Schüler wird immer auch Menschen finden die ihm lehren und leiten können als der wahre Lehrer steht hinter allem aber die Christus selbst. Was früher eine strenge Unterordnung war, ist heute mehr und mehr eine freie Verbunden, ein Freies folgen der Führung aus Erkenntnis, Verbundenheit und Glauben heraus.

### **Der christlich gnostische Einweihungsweg**

Im Johannes-Evangelium ist der christlich-gnostische Einweihungsweg (B035, 30.5.1908) beschrieben, der auf die Verwandlung der Seele wirkt, er zeigt die Seelenstimmung die in dem Einzuweihenden aufleben. Dieser entspricht dem Leidensweg des Jesus-Christus in der Passion. Die erste Stufe der „*Fußwaschung*“: In mir lebt das Gefühl, ich brauche das niedere Wesen um zu existieren. Zu dem niederen Wesen neige ich mich, Dir danke ich mein Dasein. Die Pflanze neigt sich dem Boden, das Tier der Pflanze, der Mensch dem Tier. Wie der Christus sich geneigt hat den zwölf Jüngern. Ohne dem Niederen kann das Höhere nicht sein.

Die zweite Stufe ist die „*Geißelung*“: In mir lebt das Gefühl, wie wenn alle möglichen Leiden und Schmerzen der Welt an mich herantreten. Ich bin dem Ansturm aller möglichen Hindernisse ausgesetzt. Aber in das Gefühl versetzt, dass man trotz allem aufrecht stehen muss.

Die dritte Stufe ist „*Dornenkrönung*“: In mir lebt das Gefühl, das Heiligste, für das ich eintrete wird mit Spott und Hohn übergossen. Da muss man sich sagen, ich muss, was auch kommen mag, aufrecht stehen und für das, was heilig ist eintreten!

Die vierte Stufe ist „*Blutprobe*“: In mir lebt das Gefühl, mein eigener Leib wird mir fremd, wie z. B. ein Stück Holz; zu seinem Leib nicht „ich“ sagen. Es muss zu einem Gefühl werden, dass man sagt ich tragen meinen Leib mit mir herum wie ein Stück Kleidung. Mein Leib definiert nicht mein Ich.

Die fünfte Stufe ist „*Das Niedersteigen in die Hölle*“: In mir lebt das Gefühl, wie wenn sich vor allem Physischen ein schwarzer Vorhang stellt. Wie ein Hinuntertauchen in die Urgründe des Bösen, des Schmerzes, des Kummers und Leides und alles was Böses auf dem Grund der Menschenseele lebt, kann man auskosten, wenn man hinuntersteigt in die Hölle. Hat man dies erlebt, so ist es, als ob der Vorhang zerreißt und man sieht hinein in die geistige Welt.

Die sechste Stufe ist „*Grablegung und Auferstehung*“: Ein Gefühl wie eins sein mit dem ganzen Erdenleib. Mein Leben hat sich erweitert zu planetarischen Leben.

Die siebente Stufe ist „*Himmelfahrt*“: Dies kann man mit Worten nicht schildern, da das Erlebte mit dem physischen Gehirn nicht gedacht und mit unserer Sprache nicht geschildert werden kann. Es übersteigt alles, wovon sich der Mensch sonst eine Vorstellung macht, eine völlige Aufnahme in die geistige Welt. Diese Art von Einweihungsweg ist für den Großteil der Menschheit heute nicht geeignet, da sich der Schüler dazu von seinem schicksalhaften Umfeld, von Familie, Beruf, Gesellschaft zurückziehen und sich in große Isolation begeben müsste.

## **Der rosenkreuzerische Einweihungsweg**

Die rosenkreuzerische Einweihung des Menschen in die Erkenntnis höherer Welten wurde so angelegt, dass sich heutige Menschen in ihren normalen beruflichen, privaten und kulturellen Leben entsprechend entwickeln können und sich nicht von ihrer Umgebung isolieren müssen. Es sind sieben Stufen, die der Einzuweihende gehen muss, um zu einer bewussten Verbindung mit der geistigen Welt zu kommen:

„Die sieben Stufen sind folgende:

1. Studium
2. Imaginative Erkenntnis
3. Inspirierte Erkenntnis oder Lesen der okkulten Schrift
4. Bereitung des Steins der Weisen
5. Entsprechung zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos
6. Hineinleben in den Makrokosmos
7. Gottseligkeit“ (B011, 6.6.1907)

### 1. Das Rosenkreuzerstudium

Die erste soll das Denken loslösen vom physischen Gehirn, es in die Lage versetzen, geistige Inhalte in einer geistigen Welt, als geistiges Wesen denken zu können, unabhängig von der leiblichen Hülle. „Das Studium im Rosenkreuzer-Sinne ist das Sich-vertiefen-Können in einen solchen Gedankeninhalt, der nicht der physischen Wirklichkeit, sondern der den höheren Welten entnommen ist; das, was man das Leben im reinen Gedanken nennt.“ (B011, 6.6.1907) In dem der Schüler Gedanken in sich bewegt, die keinen sinnlichen Bezug haben, die rein geistigen Ursprungs sind. „Das Studium ist nicht das Lernen, wie es gewöhnlich geschieht, sondern man muss darauf kommen, dass es für den Menschen ein Denken gibt, welches ein flüssiges, wirkliches Denken ist, wobei der Mensch alle sinnliche Wahrnehmungen um sich herum ausschließt ..., wenn man sich in einen reinen, sinnlichkeitsfreien Gedankeninhalt vertieft.“ (B100, 22.2.1907). Dazu sind sinnlichkeitsfreie Gedankeninhalte zu suchen. „... das Sich-vertiefen-Können in einen solchen Gedankeninhalt, der nicht der physischen Wirklichkeit, sondern der den höheren Welten entnommen ist; ... So ist in der Mathematik das Denken ein übersinnliches. Aber auch in den anderen Dingen der Welt muss man übersinnlich denken lernen, ...“ (B011, 6.6.1907). Die Mathematik, Geometrie, Anthroposophie, Akasha-Chronik, „Philosophie der Freiheit“ sind solche Inhalte.

### 2. Die Aneignung der imaginativen Erkenntnis

Alles Physisch-Sinnliche ist ein Ausdruck von geistig Wesenhaften. In der imaginativen Erkenntnis lernt nun der Geistesschüler hinter den sinnlichen Erscheinungen das wahrzunehmen, was sich Geistiges Ausdrücken will. Also höhere Wahrnehmung zu entwickeln, welche die sinnliche Wahrnehmung bewusst ausschalten kann, um mit Hilfe von höheren Wahrnehmungsorganen das bisher Verborgene zu erkennen. „... aber der Mensch muss begreifen lernen, dass alles um ihn herum der wahre physische Ausdruck für den Geist der Erde ist. Ebenso, wie der Leib durchseelt ist, so ist der Erdenplanet der äußere Ausdruck für einen innewohnenden Geist. Wenn die Menschen so die Erde ansehen wie einen Menschen, mit Leib und Seele, erst dann haben sie einen Begriff von dem, was Goethe gemeint hat, als er sagte: «Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis.»“ Die sinnlichen Wahrnehmungen ziehen uns in ihrer lauten Grobheit, in die Sphäre des Physischen und dämpfen so die feinen Wahrnehmungen der geistigen Welt. Der Mensch wird erst die Sinnbilder der geistigen Welt um ihn herum wahrnehmen, wenn er ein moralisches Verhältnis zu ihnen gewinnt. Fühlen, was sich durch die Dinge ausspricht.

Wie die Herbstzeitlose als Symbol für melancholisches Gefühl oder ein Veilchen als Symbol für ein stilles frommes Gemüt spricht. So von Gegenstand zu Gegenstand, von Pflanze zu Pflanze, von Tier zu Tier gehen, betrachtet sie als Sinnbilder für das Geistige erleben. „Dadurch machen Sie Ihr Vorstellungsvermögen flüssig und lösen es von den scharfen Konturen des sinnlichen Wahrnehmens los.“ (B044, 20./21.10.1906).

In dem diese Fähigkeiten erarbeitet werden, verstärken sich auch die Bewusstseinskkräfte, und es beginnt eine Kontinuität des Bewusstseins. „Während der Imagination stellt sich die Möglichkeit ein, dass der Mensch einen gewissen Teil der Nacht, in bewusstem Zustande durchmacht. Sein physischer Leib schläft wie sonst, aber ein Teil seines Schlafzustandes wird von sinnvollen, inhaltvollen Träumen belebt. Diese sind die erste Ankündigung seines Eintrittes in die höheren Welten. ... Er sieht dann in seiner ganzen Umwelt die astralen Wesenheiten.“, (B044, 20.10.1906). Es sind die Fähigkeiten der höheren Wahrnehmung und der größeren konzentrierten Bewusstseinskkräfte, die entwickelt werden müssen. Durch die Verstärkung der Bewusstseinskkräfte verändert sich nicht nur der Wahrnehmungsumfang, auch im Schlafbewusstsein tritt eine Veränderung auf. Das Bewusstsein erstreckt sich nach und nach, auch in den Traumzustand, dadurch werden die Träume zu sinnvolleren zusammenhängenderen Ereignissen. „Wenn nun durch die innere Entwicklung der Mensch beginnt, die höheren Welten wahrzunehmen, so kündigt sich das zuerst in seinem Traumzustand an, und zwar dadurch, dass die Träume regelmäßiger werden und sinnvoller sind als vorher. Vor allen Dingen gewinnt der Mensch Erkenntnisse durch seine Träume;“, (B010, 2.9.1906). Bei weiteren berechtigten Fortschreiten der Entwicklung wird dann das Bewusstseins so stark ausgeprägt, das es auch im Schlaf konzentriert und bewusst bleibt. „Der nächste Zustand, den der Schüler erlebt, ist der, den man als Kontinuität des Bewusstseins bezeichnet. Wenn der gewöhnliche Mensch im Schlaf der sinnlichen Welt ganz entrückt ist, ist er bewusstlos. Bei einem Rosenkreuzerschüler ist das nicht mehr der Fall, wenn er die vorgenannte Stufe erreicht hat. Ununterbrochen, Tag und Nacht lebt der Schüler in vollem, klarem Bewusstsein, auch wenn der physische Leib ruht. Nach einiger Zeit kündigt sich der Eintritt in einen neuen, bestimmten Zustand dadurch an, dass zu dem Tagesbewusstsein, zu den Bildern Töne und Worte hinzutreten. Die Bilder reden und sagen ihm etwas; sie reden eine ihm verständliche Sprache. Sie sagen, was sie sind; da ist dann überhaupt keine Täuschung mehr möglich. Das ist das devachanische Tönen und Sprechen, die Sphärenmusik. ... Hat der Mensch diesen devachanischen Zustand erlangt, dann fangen die Lotusblumen, die Chakren oder Räder, an gewissen Stellen im Astralleib an, sich wie der Zeiger einer Uhr von links nach rechts zu drehen. Sie sind die Sinnesorgane des Astralleibes, aber ihr Wahrnehmen ist ein aktives.“, (B010, 2.9.1906).

### 3. Die Aneignung der okkulten Schrift

Wer ein Buch lesen will, muss nicht nur die Schriftzeichen lesen können, sondern auch die Worte und Gedanken der Sprache in der es geschrieben ist verstehen können. So ist das Erlernen der okkulten Schrift, die nächste Stufe der höheren Erkenntnis. „Die dritte Stufe ist das Lesen der okkulten Schrift, das heißt, nicht nur einzelne Bilder sehen, sondern das Verhältnis dieser verschiedenen Bilder auf sich wirken lassen. Das wird zu dem, was man okkulte Schrift nennt. Man beginnt die Kraftlinien, die schöpferisch durch die Welt gehen, durch die Imagination zu gewissen Figuren und Farbengestaltungen zu ordnen.“, (B011, 6.6.1907). Es gibt auch in der sinnlichen Welt Figuren, die eine Entsprechung sind von okkulten Symbolen. Der Wirbel ist zum Beispiel solch ein Symbol.

„Solche Symbole stellen eine ganz bestimmte okkulte Zeichensprache dar. ... Es gibt in der höheren Welt einen Vorgang, der sich auch in die physische Welt hinein auswirkt: das Drehen des Wirbels ... Aber Sie können das auch auf allen Planen betrachten. Es stellt sich so dar, dass sich ein Wirbel in einen anderen hineinschwingt. Das (a) ist eine Figur, die auf dem Astralplan bei allen möglichen Bildungen vorkommt.“, (B044, 20.10.1906). Es ist eine Frage des Bewusstseins, wie viele verschiedene Vorgänge und Wesensäußerungen kann es gleichzeitig wahrnehmen und wie kann es bedeutendes (Seelisch-Geistiges) von hier unbedeutenden (physischen Erscheinungen) unterscheiden.

#### 4. Die Aufsuchung des Steins der Weisen

Hat der Schüler die Fähigkeit den nächsten Schritt zu erklimmen, so verwandelt sich sein Wesen. „Zu dem vierten, «Bereitung des Steins der Weisen», kommt der Mensch durch Übungen des Atmungsprozesses ... Die Rosenkreuzer-Schulung leitet in einem bestimmt geregelten Atmungsprozess den Menschen an, dasjenige Organ auszubilden, das in ihm selbst die Umwandlung des Kohlenstoffes in Sauerstoff bewirken kann.“, (B011, 6.6.1907). Berechtigte okkulte Schulung ist auch immer eine Vorwegnahme der berechtigten zukünftigen Entwicklung der Menschheit. Das Aufsuchen des Steins der Weisen, ist die Veredelung des Menschen hinsichtlich seiner niederen Triebe, das Animalische, was in ihm ist wird zu eine veredelten pflanzlichen Dasein. „Durch den geregelten Atmungsprozess wird der Mensch das Instrument zur Bereitung des Sauerstoffs selbst in sich tragen. Er wird mit der Pflanze ein Wesen geworden sein, während er jetzt mineralisch ist. Er behält den Kohlenstoff in sich und baut seinen eigenen Leib damit auf. Daher wird sein Leib später ein mehr der Pflanze ähnlicher sein; dann kann er zusammentreffen mit der heiligen Liebeslanze. Die ganze Menschheit wird dann ein Bewusstsein in sich haben, wie es heute der Eingeweihte sich erwirbt, wenn er in die höheren Welten sich erhebt. Das nennt man die Umwandlung der menschlichen Substanz in diejenige Substanz, deren Grundlage der Kohlenstoff selbst ist.“, (B011, 6.6.1907).

#### 5. Das Erleben des Zusammenhangs zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos

Der Einzuweihende beginnt ein Bewusstsein zu bekommen von den wahren Zusammenhängen der Welt. Der Mensch als Mikrokosmos ist ein Abbild der Welt als Makrokosmos und was im Makrokosmos vorgeht, geht auch Mikrokosmos vor, wie auch Ereignisse des Mikrokosmos im Makrokosmos wieder erscheinen. „... die Stelle vorn an der Stirn, oberhalb der Nasenwurzel; sie drückt aus, dass etwas Bestimmtes, das früher draußen war, in den Menschen eingezogen ist. Wenn Sie dieses Organ meditativ durchdringen, sich hineinversenken, dann bedeutet das mehr als ein bloßes Hineinbrüten in diesen Punkt; dann lernen sie den Teil der äußeren Welt, der ihm entspricht, kennen. Auch den Kehlkopf und die Kräfte, die ihn gebaut haben, lernen Sie so kennen. So lernen Sie den Makrokosmos kennen durch Versenkung in Ihren eigenen Leib.“, (B011, 6.6.1907). Alle Organe haben und die Organisation des Menschen hat eine Entsprechung in der makrokosmischen Welt. „Die Welt ist wie ein großes Buch. In den Schöpfungen haben wir die Buchstaben dafür; die müssen wir lesen von Anfang bis zu Ende: Dann lernen wir das Buch Mikrokosmos und das Buch Makrokosmos von Anfang bis zu Ende lesen. Und das ist dann kein bloßes Verstehen mehr; es lebt sich aus in Gefühlen, es schmilzt den Menschen zusammen mit der ganzen Welt, und er empfindet alle Dinge als den Ausdruck des göttlichen Geistes der Erde.“, (B011, 6.6.1907). Zu erkennen die Umwandlung der Formen in der Entwicklung der Welt in den zum Beispiel in den verschiedenen Runden der Erdentwicklung. „... die Möglichkeit, zu sehen, wie die

Formen sich ineinander umwandeln, die Transmutation, die Metamorphose der Formen.“, (B044, 20.10.1906).

#### 6. Die Versenkung in den Makrokosmos

Es ist ein dem heutigen Tagesbewusstsein völlig verschiedenes, wie unbegrenzt erweitertes Bewusstsein und Erkenntnisfähigkeit. Dem muss sich der Rosenkreuzer Schüler mit seinem ganzen Wesen hineinfinden. „Das Hinausleben in den Makrokosmos wird auf der folgenden, sechsten Stufe gefordert. Hier hat der Mensch sich seiner selbst zu entäußern und alles Eigene zurückzulassen. Er lernt nun den Makrokosmos wahrhaft erkennen.“, (B100, 11.12.1906). Es erweitert sich das Erleben der Metamorphosen in dem auch das Wesenhafte, das sich da verwandelt, erlebt wird. „... erschaut er die Metamorphose der Lebenszustände. Er erkennt, wie die verschiedenen Wesenheiten durch die verschiedenen Reiche oder Runden hindurchgehen, wie ein Reich ins andere übergeht.“, (B044, 20.10.1906). So erlebt sich der Schüler in seinem Zusammenhang mit der Welt und dem miteinander des Wesenhaften. Ein Erkennen der wahren Welt- und Menschenzusammenhänge. „Paracelsus sagt: Alles, was um uns im Räume ist, ist mit uns verwandt. - In der Welt sind die einzelnen Buchstaben, und der Mensch ist das Wort.“, (B100, 11.12.1906). Das kann man dann eine wahre Selbsterkenntnis in der wahren Welterkenntnis der geistigen Welt nennen. „Diese sechste Stufe, das Versenken in den Makrokosmos, nennt man die Kontemplation. Das gibt dem Schüler die Welterkenntnis, und dadurch erweitert er seine Selbsterkenntnis über die Persönlichkeit hinaus. ... Selbsterkenntnis darf nur geübt werden, wenn der Schüler des weißen Pfades sie mit Selbstentäußerung verbindet. Wenn er zu jedem Dinge sagen lernt: Das bin ich - dann ist er reif zur Selbsterkenntnis, wie es Goethe in den Worten Fausts ausspricht:

«Du führst die Reihe der Lebendigen  
Vor mir vorbei und lehrst mich meine Brüder  
Im stillen Busch, in Luft und Wasser kennen.»

Überall sind draußen die Teile unseres Selbst.“, (B044, 20.10.1906)

#### 7. Gottseligkeit

Ein Mensch auf dieser Stufe, ein wahrer Rosenkreuzerschüler, kann sich dann soweit selbstüberwinden, sich in den Dienste der Welten- und Menschenentwicklung zu stellen. „... wenn er weiß, dass die ganze Erde und die ganze Welt sein Leib ist, dann lernt er sein höheres Selbst erkennen. Dann spricht er zur Blume wie zu einem Glied seines eigenen Körpers: Du gehörst zu mir, du bist ein Teil meines Selbst. - Allmählich empfindet er das, was man den siebenten Grad der Rosenkreuzerschulung nennt: die Gottseligkeit.“, (B044, 20.10.1906). Die Welt ist eben keine in kleinste materielle Teile zersplitterte Welt, sondern eine geistige Welt ein ganzer Makrokosmos, dessen wesentlicher Teil auch der Mensch und die Menschheit ist. „Hier wächst der Eingeweihte mit dem ganzen Universum zusammen, er erlebt den Gipfel der menschlichen Evolution, wie sie der Menschheit für eine ferne Zukunft vorgezeichnet ist. Der Rosenkreuzerschüler richtet sein ganzes Streben darauf, diese Evolution vorzubereiten.“, (B100, 11.12.1906). Ein Eins sein mit der Welt. „... es schmilzt den Menschen zusammen mit der ganzen Welt, und er empfindet alle Dinge als den Ausdruck des göttlichen Geistes der Erde. Ist der Mensch so weit, dann handelt er ganz von selbst aus dem Willen des ganzen Kosmos heraus, und das ist die Gottseligkeit.“, (B011, 6.6.1907).

### **Demut (Ehrfurcht gegenüber den höheren Wesen, der Wahrheit und der Erkenntnis)**

Eines der größten Hindernisse für eine Erkenntnis höherer Welten ist die fast völlige Demutslosigkeit der heutigen Menschheit. Wir halten uns für die intelligentesten Wesen der Welt, so müssen wir auch nichts Wesentliches mehr dazu lernen, da wir ja schon fast alles von der Welt wissen. Ganz verinnerlicht haben wir unsere Entstehung aus einer „zufälligen“ materiellen Evolution und dies bedeutet: Niemand hat uns geschaffen und niemanden müssen wir für unsere Existenz dankbar sein.

Aber der Weg zu einer höheren Erkenntnis müssen, wir gerade heutzutage ein tief greifendes Gefühl in uns zu entwickeln, dass es etwas Höheres gibt, als wir es sind und das wir diesem höheren Göttlichen unsere Existenz danken. Nur wenn man sein Herz in die Tiefen der Ehrfurcht und Dankbarkeit geführt hat, kann man sich aufnahmefähig machen für die höhere Erkenntnis, ohne dem bleibt einem diese verschlossen. Man muss durch das Tor der Demut gehen. Ein rechtes Wissen kann nur erlangen, wer dieses Wissen auch achtet. Es ist ein geistiges Gesetz, das nur der sich höher entwickeln darf, der diese Höherentwicklung auch entsprechend achtet. Jedes Gefühl von wahrer Demut (Devotion) entwickelt eine Kraft, die in der Erkenntnis früher oder später weiter führen kann. Ohne Erziehung, die einem zu devotionalen Gefühlen hinführt, ergeben sich Schwierigkeiten auf der ersten Stufe des Erkenntnispfades, dann kann man nur durch Selbsterziehung energisch eine devotionale Stimmung erzeugen. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt der Entwicklung. Die heutige menschliche Kunde-König-Konsum Gesellschaft, die Naturwissenschaft, das Primat des Kosten/Nutzendenkens, neigt zu schnellem Urteil, zu Kritik, zum Richten der Selbstgerechten und weniger zu hingebungsvoller Verehrung und verhindert damit die Möglichkeit zur geistigen Höherentwicklung. Wir leben in einer Welt des schnellstmöglichen Urteils und dies ist ein fortwährendes Vertreiben der Kräfte der Seele die der höheren Erkenntnis dienen können. Unser heutiger hoher materieller Entwicklungsstand, gründet auf einer Art der raschen Urteilsfindung, durch die wir auf der anderen Seite verloren haben an höherer Erkenntnis des spirituellen Lebens. Wer in unserer heutigen Gesellschaft vordringen will, bis zu höheren Erkenntnissen der geistigen Welt, muss schwer mit seinen Vorurteilen und mit seiner Urteilssucht ringen und dazu ist ein ganz energisches Arbeiten an sich selbst notwendig.

Man muss ständig auf sich achten, die Gedanken der Kritik, des Aburteilens die in einem sind zurückhalten, zu überwinden versuchen, statt dessen das Bewusstsein erfüllen mit Gedanken, der Bewunderung, Achtung, Verehrung gegenüber dem, was einen aus der Welt an Geschehen und Menschen gegenübertritt. Immer will man gleich Urteilen, den oder dies kennt man ja schon, da muss ich gar nicht mehr zuhören. Aber gerade dadurch, das ich mich darauf einstelle, allem demutsvoll gegenüberzutreten, dadurch werden Kräfte geweckt, die ansonsten in mir schlummern. Die Wahrnehmung wird dadurch verbessert und man fängt an zu begreifen, dass man vorher nur ein Teil der umgebenden Welt gesehen hat. Sich selbst einen guten Teil der Welt durch Vorurteil verschlossen hatte.

Die Seele ist es, die erkennt und die Seele muss ich so stimmen, dass sie auch erkennen kann, durch Verehrung und devotionale Gefühle, öffnet sie sich neuen Erkenntnissen, durch Kritik und Aburteilung verschließt sie sich (B023, Seite 25ff). Für die Seele sind Gefühle das, was für den Leib die Stoffe sind, welche seine Nahrung ausmachen. Überall in der Umgebung in den Erlebnissen dasjenige Aufsuchen was ihm Bewunderung und Ehrerbietung abzwängen kann. Begegne ich den Menschen und tadle seine Schwächen, so raube ich mir höhere Erkenntniskraft; suche ich liebevoll mich in seine Vorzüge zu vertiefen, so sammle ich solche Kraft. So muss ich meine Gedanken pflegen und die Gedanken der achtlosen Kritik fernhalten.



## **Vorbereitung der Seele**

Es ist eine innere, seelische Vorbereitung notwendig, um meditativ zu arbeiten. Meditation verändert unsere Seele, unseren Astralleib, Ätherleib und dient der Ichentwicklung. Zu allen Zeiten haben Menschen<sup>5</sup> die in ihrer Entwicklung, so weit fortgeschritten waren, dass sie in eine klare Verbindung zur geistigen Welt gekommen sind, Schulungswege dazu angeleitet. Der Meditationsweg verringert nach und nach die Gewalt, die der physische Leib und die Widersacherwesen über uns haben. Sie arbeitet an der Seele so lange, bis sie so reif ist den Geist bewusst aufnehmen zu können. Gehen wir einen Weg, der nicht zum bewussten Geisterleben, bei gleichzeitiger Veredelung der Moral führt, dann kann geschehen, dass die Seele nicht eine reine Schale wird, sondern die Triebe und Leidenschaften uns noch stärker beherrschen.

Nun sind solche erwähnten Vorbereitungen: Erstens eine Verehrung von höherem Wissen, für dessen Erlangen ich mich würdig machen will. Man muss eben Wahrheit und Erkenntnis verehren, um sie auch erringen zu können. Wenn wir uns für besonders klug und weise halten, für was sollten wir dann noch nach neuer Erkenntnis streben, die unter Umständen unsere gegenwärtigen Vorstellungen relativieren? Durch die Verehrung eines höheren, göttlichen, mit Demut gegenüber der geistigen Welt machen wir den ersten Schritt zur höheren Erkenntnis. Wir öffnen ein Tor, dessen Riegel Selbstüberschätzung heißt.

Wer sich ernsthaft auf einen solchen Weg macht wird auch neue Erkenntnisse von der Welt und von seinen Mitmenschen erlangen. Nicht nur Gutes und Edles auch Fehler, Probleme und Schwächen werden erkennbarer. Gemeinsam mit der Erkenntnisfähigkeit, müssen wir daher eine Seelenstimmung die in Gleichmut und Liebe sich zu den Mitmenschen ausdrückt entwickeln. Wie viele Vorurteile haben wir gegenüber unseren Mitmenschen? Wie viele Sympathien und Antipathien haben wir gegenüber den verschiedensten Dingen. Um uns in ein harmonisches Verhältnis zur Welt zu bringen, ist wichtig eine Achtung des Gegenwärtigen, egal ob es uns Lust oder Leid bereitet. Meditation ist eine Arbeit an uns selbst. Dazu ist es eine Anforderung unterscheiden zu lernen, was kommt aus der Welt, an uns heran und was ist unser Eigenes. Vieles strömt und stürmt heute an uns heran. Eindruck über Eindruck, Sensation nach Sensation: Fernsehen, Radio, Internet, SMS, Videospiel, Telefon, E-Mail, usw. Wir werden dabei vielfach in unserem Erleben und Denken von Außen beeinflusst. Eine höhere Entwicklung hat immer das Ziel von mehr Eigenständigkeit, Selbstbewusstsein. Dies beginnt mit der Bildung eines eigenständigen Innenlebens. Alles, was uns entgegenkommt an Wahrnehmung und Erleben teilt uns etwas mit. Wir müssen nur zuhören und ihm Zeit und Raum zum Aussprechen geben. Erleben wir eine menschliche Begegnung, ein schönes Kunstwerk, die Natur, dann sollten wir uns Zeit und Muße geben, dies still und ruhig in uns nachklingen zu lassen, zu warten, was es zu uns spricht, nicht gleich zur nächsten Sensation zu eilen. Es ist also an uns eine solche schrittweise Vorbereitung zur Meditation zu gehen, in dem wir uns besinnen, innere Ruhe herstellen zu können. Das, was sich uns durch die Welt ausspricht, in uns aufleben zu lassen, dabei zu lernen Wesentliches von Unwesentlichem, Wahrheit von Unwahrheit zu scheiden.

Meditation ist also etwas, was abhängt von unserem Verhältnis zur Welt; von unserem Innenleben; von dem was und wie wir meditieren. Es sollen Zeiten sein, in denen wir mit uns alleine sein können. Bedeutend ist auch die Einhaltung eines Rhythmus der Zeiten zu denen wir meditieren, zum Beispiel morgens oder abends (die Wirkung der Übungen hat

---

5 Die hier angeführten Anleitungen sind im entnommen dem Werk Rudolf Steiners und hier im besonderen den Büchern: „Wie erlangt man Erkenntnis höherer Welten“, B023 und „Geheimwissenschaft im Umriß, Kapitel: Die Erkenntnis der höheren Welten“, B07

einen Zusammenhang mit der Regelmäßigkeit, mit der wir sie durchführen) und die Geduld lange und ausdauernd zu üben und sich nicht von zeitweisem Misserfolgen abhalten zu lassen.

Das Gebet kann uns der erste Schritt, sein um Demut und Verehrung zu lernen. Das Gebet ist ein Augenblick der inneren Ruhe und des Zwiegesprächs mit Gott. Es ist noch keine Meditation, aber der Beginn einer inneren demutsvollen Stimmung gegenüber einem Höheren. Dann arbeiten wir daran, die Welt nicht nur aus einer persönlichen, sondern auch aus einer allgemeinen Sicht betrachten zu können (wie eine Kontemplation<sup>6</sup>). Wir versuchen, uns und unsere Erlebnisse objektiv zu betrachten. Zum Beispiel eine Rückschau der Tageserlebnisse ohne Reue und persönliche Gefühlsaufwallungen. Danach können wir dann zur Meditation übergehen. Meditation kann auch genannt werden beschauliches Nachdenken (B023, S.38). Wir leeren unser Bewusstsein von allen sinnlichen Gedanken und Eindrücken, suchen uns einen Meditationstext (Mantram) der von einem Geisteslehrer stammt und halten diesen mit größter Willensanstrengung als Gedanken in unserem Bewusstsein fest. Wir können hier zum Beispiel mit: „Ich empfinde mich denkend eins mit dem Strom des Weltgeschehens“ (B095, S.100), beginnen.

Zum Ende der Meditation lassen wir diesen Gedanken wieder verschwinden und warten, was uns aus dem Geiste unter Umständen zukommt. Hier kann das Tun nur von uns selbst ausgehen. Wir kommen zu einer selbstständigen Tätigkeit unseres innersten Wesenskerns, unserem Ich, wir beginnen unser Zentrum zu finden. Meditation ist eine Tätigkeit des Ich.

---

6 ... auch beschauliche Betrachtung. Kontemplation ist auch als mystischer Weg der westlichen Tradition bekannt. ... ein besonderer Empfindungszustand oder eine Bewusstseinerweiterung angestrebt ... von Ruhe und sanfter Aufmerksamkeit auf einen Gedanken bestimmt ...“, ([wikipedia.org](http://wikipedia.org), [anthrowiki.at](http://anthrowiki.at)).