

Der Mensch in den Jahres- und Monats- und Tagesrhythmen.

Die Rhythmen der Welt wirken auf den Menschen in verschiedener Weise, der physische Leib des Menschen wird zu einem Teil geprägt von dem Tagesrhythmus, von dem Hunger und Sättigung, dem Essenszeiten die in einem Zusammenhang stehen von Sonnenaufgang zum Frühstück, Sonnenhöchststand zu Mittagessen und Sonnenuntergang zum Abendessen. Das sind die Festeszeiten des physischen Leibes. Die menschliche Seele steht im engen Zusammenhang mit dem Jahreskreislauf, wo Seelenhunger nach bestimmten Vorgängen nach Jahresfesten besteht, die eben durch solche Jahresfeste wie Weihnachten, Ostern, Johanni und Michaeli gestillt werden können, wo diesem Seelenhunger eine Seelensättigung durch das Begehen der entsprechenden Jahresfesten möglich ist (B025, 24.6.1923). Das sind die Festeszeiten der Seele.

Der menschliche Geist ist es der in noch größeren Zeiträumen, in historischen Epochen seinen Hunger und seine Sättigung nach geistensprechenden Erdenerleben erhält. Menschen verkörpern sich zu bestimmten Momenten der Menschheitsgeschichte, bringen neue Geistesimpulse in die Menschheitsentwicklung, andere Menschen verkörpern sich, ebenfalls in den Zeiten und an den Orten, wo sie das ihrer Geistentwicklung Entsprechende einbringen und erleben können. Das sind die Festeszeiten des Geistes.

Aber nicht nur Leib, Seele und Geist können in ihren Bezug auf die Rhythmen des Weltgeschehens gesehen werden, auch die vier Leibesglieder physischer Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich:

Das Ich macht im Verlauf von 24 Stunden fortwährend gewisse Veränderungen durch. Wobei es in der Nacht (während des Schlafes) im Welten-Ich untertaucht und sich während des Tages (Wachzustand) von ihm unabhängig macht. Wir können uns dies in einem äußeren Symbolum als einen Kreislauf vorstellen. (B037, S.151) Das Ich macht Veränderungen in einem 24 Stundenrhythmus durch (Ein Kreislauf von 12 Sternzeichen). Der Tageslauf der Erdumdrehung entspricht dem Rhythmus des Ich.

Der Astralleib taucht in Regelmäßigkeit im Welten-Astralleib unter und wieder daraus auf. Früher konnte der Mensch dies spüren, wenn in ihm zu einer Zeit ureigenste Gefühle und dann wieder andere auftraten. Lebendiger in der Außenwelt und zu anderer Zeit mehr im eigenen Inneren. Es ist ein Rhythmus von 7 x wachen und schlafen. Die Veränderung des Astralleibes kann man sich symbolisch in dem Vorstellen, was man Kreislauf nennt (B037, S.151). Diese Veränderungen gehen mit dem Astralleib in einem Verlauf von 7 Tagen vor sich, am Achten ist wieder etwas vergleichbar mit dem 1. Tag (7 x 24 Stunden oder 7 x 12 Sternzeichen). Die verschiedenen Beleuchtungen des Mondes durch die Sonne, die vier Mondesvierteln, entsprechen den verschiedenen Rhythmen des Astralleibes. Dies hängt mit dem alten Mond zusammen.

Der Ätherleib verändert sich in einem Rhythmus von 4 x 7 Tagen, in denen er sich gewissermaßen einmal, symbolisch um seine eigene Achse dreht. (B037, S.152) (vielleicht kann man auch sagen 4 Wochen x 7 Tage x 12 Sternzeichen). Der Kreislauf des Mondes um die Erde soll entsprechen dem Rhythmus des Ätherleibes. Dies hängt mit der alten Sonne zusammen.

Einen solchen Rhythmus kann man auch im physischen Leib finden, bei der Frau ungefähr 10 mal sieben mal vier Tage und beim Mann ungefähr 12 x 7 x 4 Tage (B037, S.153). Der Leib dreht sich in gewisserweise gesagt einmal um sich, einmal auf der einen, dann auf der anderen Seite der Sonne. Wie wenn er immer der Sonne das Gesicht zudrehen würde. Der Jahreskreislauf der Erde um die Sonne entspricht dem Rhythmus, der dem physischen Leib eingepflanzt wurde (B037, S.154). Dies hängt mit dem alten Saturn zusammen.

Das was das Ich an einem Tag durchmacht, setzt man als Eins (1). Das Ich kehrt nach 24 Stunden am selben Punkt zurück. Der Astralleib macht einen für sich gültigen Kreislauf in sieben Tagen durch (7). Der Astralleib kehrt nach 7 Tagen am selben Punkt zurück. Der Ätherleib macht einen Kreislauf von vier Mal sieben Tagen durch (28). Der Ätherleib kehrt nach 28 Tagen am selben Punkt zurück. Beim physischen Leib ist dies ungefähr zu sagen, er macht einen Kreislauf von zehn Mal achtundzwanzig (280) Tagen durch. Daraus ergibt sich ein Verhältnis von: $1:7:(4 \times 7):(10 \times 7 \times 4) = 1:7:28:280$ der Geschwindigkeit der Umdrehung (Wiederholungen) der vier menschlichen Leiber zueinander. Dies kann man eben in dem Zusammenhang mit den Bewegungen des Makrokosmos (Mond, Planeten, Fixsternhimmel) sehen. Da wird man erkennen können wie aus der geistigen Welt bis ins Physische gewirkt und gestaltet wird, sodass man sagen kann, der Rhythmus ist der Materie eingepflanzt worden, durch den Geist. (B037, 21.12.1908). „Was die große Welt im Zeitenlaufe offenbart, entspricht einem Pendelschlag des Menschenwesens, der nicht im Elemente der Zeit abläuft. Es kann vielmehr fühlen der Menschen sein an die Sinne und ihre Wahrnehmung hingeegebenes Wesen als entsprechend der licht- und wärme-durchwobenen Sommernatur. Das Gegründet sein in sich selber und das Leben in der eigenen Gedanken- und Willenswelt kann er empfinden als Winterdasein¹. So wird bei ihm zum Rhythmus von Außen- und Innenleben, was in der Natur, in der Zeiten Wechselfolge, als Sommer und Winter sich darstellt. Es können ihm aber große Geheimnisse des Daseins aufgehen, wenn er seinen zeitlosen Wahrnehmungs- und Gedankenrhythmus in entsprechender Weise zum Zeitenrhythmus der Natur in Beziehung bringt. So wird das Jahr zum Urbilde menschlicher Seelentätigkeit und damit zu einer fruchtbaren Quelle echter Selbsterkenntnis“ (B086).

¹ Wie auch im Lichtseelenprozess dies dargestellt ist.

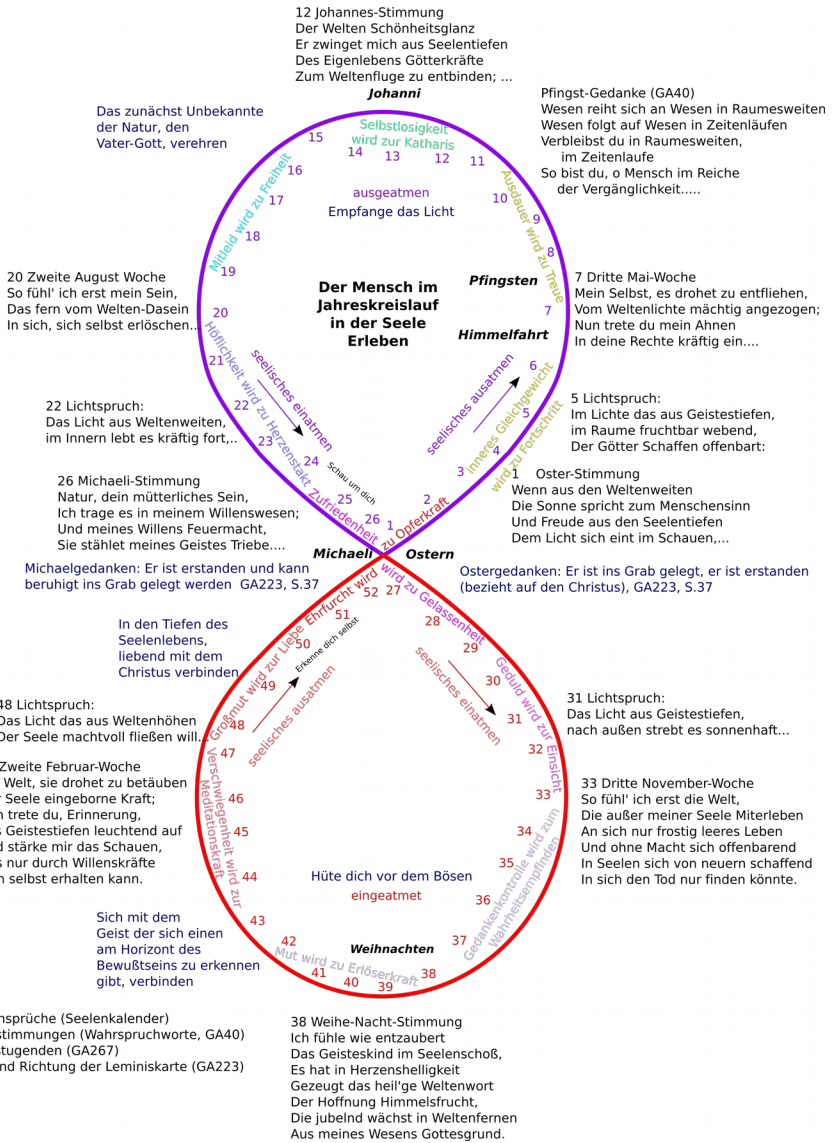


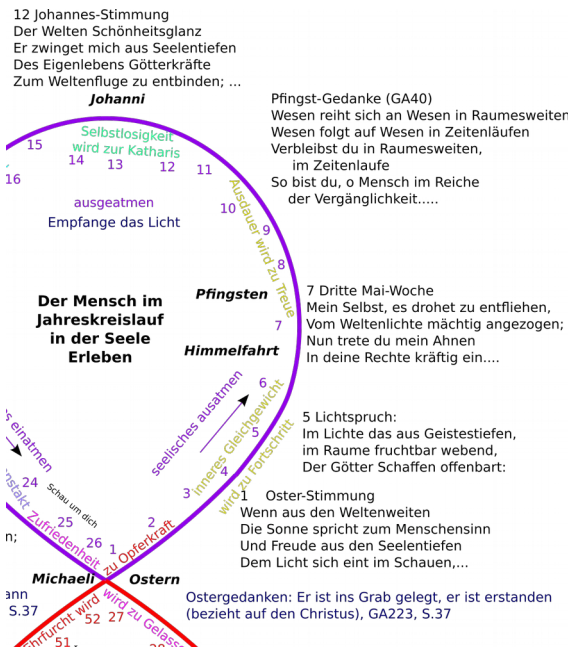
Abb. 65: Der Mensch und sein Seelenerleben im Jahreskreislauf, in dem 12 Monatstugenden und in den Kalenderwochen des Seelenkalenders, sowie die großen Jahresfeste.

Im folgenden die vier Jahreszeiten in der Darstellung mit Bezug auf den Seelenkalender Rudolf Steiners, beschrieben aus einem Erleben des Autor. Dies soll dem werten Leser als Anregung zum bewussteren Erleben und Wahrnehmen seines eigenen Seelenlebens während des Jahreskreislaufes sein.

Von Ostern bis Johanni (März oder April bis Ende Juni) 1-11

In der Karwoche ist es möglich in der eignen Seele zum Teil etwas mitzuerleben von Leiden Christi. Donnerstag: Verrat, Freitag: die aller größten Schmerzen, der Körperlichkeit und der Welt lasten auf einen (Kreuzesschmerzen), Samstag: Diese große Schuld, meine große Schuld wird bewusst. (Eine Art Erlösungs- / Befreiungsmoment), Sonntag: Die Unmöglichkeit der Welt- und Lebenssituation. Hoffnungslosigkeit und doch einen neuen Weg in die Zukunft weisend, Montag: Ein neuer Beginn, alles muss von vorne begonnen werden, die nächsten Hindernisse und zu Schaffendes tauchen auf.

„Ostern
In Menschenseelen will ich lenken
Das Geistgefühl, das willig es
Das Osterwort in Herzen wecke;
Mit Menschengestirnen will ich denken
Die Seelenwärme, dass kräftig sie
Den Auferstand'nen fühlen können;
Es leuchtet hell dem Todesscheine
Des Geisteswissens Erdenflamme;
Das Selbst wird Welten-Aug und Ohr.“ (B098, S.83)



(1)² Gefühl der inneren Leere und Antriebslosigkeit, aber es beginnt zart erkennbar etwas Neues einzuströmen. Voller Zweifel über die eigenen Taten der letzten Monate? (2) Wochenende der Barmherzigkeit, Laut Heiliger Faustine, Ausgießung der Gnade des Herren „Ich ergieße ein ganzes Meer von Gnade über die Seelen.“ Die Geisteswelt sieht den Menschen wieder. (5) Das Ich tritt in die Welt, erkennt wie die Welt sein sollte, erkennt wie es selbst sein könnte, erkennt in den Resultaten seine Taten und seine Fehler, erkennt die Größe der Welt und das göttliche Schaffen, wie es den Menschen trägt und hilft und die eigene unvollkommene Kleinheit. Lichtsprüche: 5,22,31,48. (6) Es will alles Mögliche getan werden, alles strömt heran, wenn man alles tun will wird man abgetrieben, verliert sich in der Orientierungslosigkeit, muss sich wieder Sammeln und im Gleichgewicht des was möglich ist was man will bringen/halten. (7) Man sieht eigentlich keine Hoffnung das Erfüllen zu können was man sich vorgenommen hat weil die eigenen

2 Mit der Nummerierung von (1) bis (52) sind die laut Seelenkalender (B086, B098) angeführten Wochen des Jahreslaufes gemeint. Begonnen wird die Wochenzählung mit Ostern (die Woche 1). Es ist also eine Beweglichkeit in der Nummerierung, da ja das Osterfest beweglich ist, zu Johanni (12) hin geht dann diese Beweglichkeit wieder in einer Verbundenheit mit dem Datum über.

Kräfte (z. B. des Denkens) so schwach sind im Verhältnis zu den Widerständen. Ahnen hat mit Fühlen zu tun. Kritische Kalenderwoche: (7): Es ist wie ein geistiges Verlorengehen, ein herab gedämpft sein des Denkens, wie von Widersachern (ahrimanisch) verursachte Vernebelung die nach dieser Woche wieder geringer wird. In den vier kritischen Wochen (7, 20, 33, 46) ist es eher besser nur zu Beobachten was vorgeht und wesentliche Entscheidungen auf auf die kommenden Wochen zu verschieben. (10) Erkennen wirst du einst dich fühlte jetzt ein Gotteswesen.

„Pfingst-Gedanke

Wesen reiht sich an Wesen in Raumesweiten,

Wesen folgt auf Wesen in Zeitenläufen.

Verbleibst du in Raumesweiten, im Zeitenlaufe,

So bist du, o Mensch, im Reiche der Vergänglichkeiten.

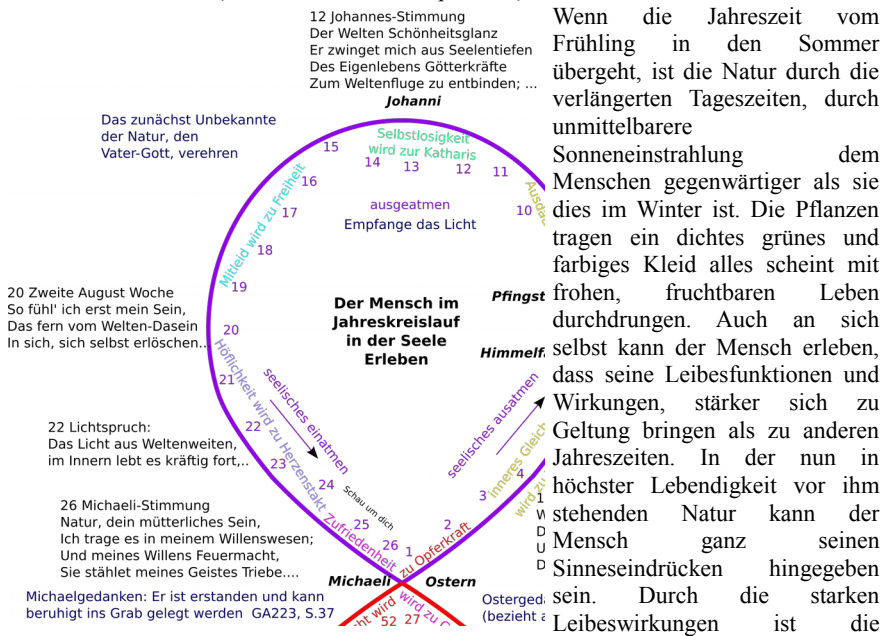
Über sie aber erhebt deine Seele sich gewaltiglich,

Wenn sie ahnend oder wissend schaut das Unvergängliche,

Jenseits der Raumesweiten, jenseits der Zeitenläufe.“

V. Hamburg, 15. Mai 1910, B098, S.86)

Johanni bis Michaeli (Ende Juni bis Ende September) 12-26



Herausforderung der Johannizeit dem Sinnlich-Physischen nicht zu sehr zu erliegen, sondern die Standhaftigkeit der Geistverbundenheit zu üben. Im Hinausströmen zu den Sinneseindrücken erlebt nun der Mensch, das Göttliche in Natur und Kosmos. Der Mensch kann in diesen Wochen sich, mit dem Göttlichen verbunden fühlen und aus dieser Verbundenheit heraus Harmonien und Kräfte schöpfen für die Zeiten des Herbstes und Winters. In der Woche 8 heißt es bereits, „... wenn göttlich Wesen sich meiner Seele einen will ...“ und in der Johanniwoche 12 heißt es dann

„Der Welten Schönheitsglanz

*Er zwinget mich aus Seelentiefen,
Des Eigenlebens Götterkräfte,
Zum Weltenfluge zu entbinden;
Mich selber zu verlassen,
Vertrauend nur mich suchend
In Weltenlicht und Weltenwärme“ (B086, Kalenderwoche 12).*

So kann man wie ein seelisches Ausatmen in der Sommerzeit empfinden, in der dann der Seele dem Göttlichen hingegeben, von diesen neue Kräfte und Impulse empfängt, in der Woche 16 kann es dann heißen: „... Zu bergen Geistgeschenk im Inneren, gebietet strenge mit mein Ahnen ...“ . Zu Johanni (12) also um den 24. Juni, ist es ein Erleben des Verbundenseins mit dem eigenen höheren Selbst und mit höheren geistigen Wesenheiten. Umgekehrt kann aber auch die Geisteswelt nun den Menschen wahrnehmen. Man weilt in den Geisteswelten. Im Schicksalsgang kann nun im Juli sich viel verändern. Tore sind dann offen, damit sich das Leben neu zusammenfügen kann. Da sollte man tatkräftig die neuen Möglichkeiten erfassen und Änderungsmöglichkeiten ergreifen. Das wird in den Wahrpruchworten: „*Seelen werden Gesichtet, Fehler werden gerichtet*“ ausgedrückt. In diesen Zeiten kann der Mensch eben auch zur Entscheidung beitragen, ob er dem Physische-Sinnlichen verfallen bleibt oder das Geistige anerkennt. Ausgedrückt findet man dies z. B. bei Lk.9,57: „*Als sie auf dem Weg weiterzogen, redete ein Mann Jesus an und sagte: Ich will dir folgen, wohin du auch gehst. Jesus antwortete ihm: Die Füchse haben ihre Höhlen und die Vögel ihre Nester; der Menschensohn aber hat keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegen kann.*“ So ist zu Johanni die Überwindung der eigenen Schwächen und die Hinwendung zum Christus eine Qualität des Augenblicks. So das dann gelten kann, wie es steht bei Lk, 11, 1-13: „*Darum sage ich Euch: Bitte, dann wird euch gegeben; sucht dann werdet ihr finden, klopft an dann wird euch geöffnet.*“ So kann dann in den nächsten Wochen (17-20) sich etwas Neues einleben, wie ein Keim wird im Inneren wahrnehmbar, was die eigenen schlechten Eigenschaften einst überwinden kann, dessen Blüte (der Selbstüberwindung) bei fortwährender Arbeit vielleicht zu Weihnachten aufgehen kann. Die alten Gewohnheiten werden einen durch Mühen/Ärger des täglichen Lebens vorgeführt. Es ist wie eine schrittweise jedes Jahr etwas vollständiger werdende Weitergeburt des höheren Ich. In der Woche (20) ist eine kritische Woche: Im Sommer (August) ist es so als ob das eigene-Ich ersterben würde (Dumpf ist man da im Erleben von der Welt getrennt, alle Eingebungen und Weisheiten scheinen entwichen. Aggressionen können einen aufsteigen) und danach als ob etwas neues, frisches junges empfangen würde, die alten Erfahrungen können, dann helfen das Neuempfangene zu verstehen. (18-21): Diese will sich verwirklichen, verkörpern, man gibt ihm die Möglichkeit oder nicht, man entscheidet sich für den Christus oder nicht. Es müssen die, welche nicht sich für den Christus entscheiden, anders behandelt werden wie die, die sich für ihn entscheiden. Siehe Joh. 6, 60-69³. Viele verlassen den Christus, weil sie ihn nicht erkennen, die die ihn aber erkennen wissen, dass sie nur bei ihm bleiben können und ihn verwirklichen können. So ist dies auch eine Zeit der Entscheidung, sich mit Menschen zu verbinden oder Verbindungen zu lösen. In der Woche (22) wird hingewiesen, wie das Licht aus Weltenweiten im Menschen Früchte bringend fortwirken kann. Es beginnt eine

3 Auszüge aus: Joh. 60-69: „...*Der Geist ist es, der das Leben spendet, das Physische allein hilft nichts. Die Worte die ich euch sprach, sind Geist und Leben. ... Darauf zogen sich viele seiner Jünger zurück und gingen nicht mehr mit ihm. Da sprach Jesus zu den Zwölfen: Wollt ihr mich auch verlassen? Und Simon Petrus antwortete ihm: Herr; zu wem sollten wir den gehen? Du hast Worte voll unvergänglichen Lebens. Wir haben mit dem Herzen wahrgenommen und mit dem Denken erkannt, dass du der Heilige Gottes bist.*“

Zeit, in dem der Mensch aufgerufen ist, aus eigene Kräften das Erworbene sich zu eigen zu machen, durch eigenes Denken sich selbstbewusste Vorstellungen der Welt zu erschaffen, altes geglaubtes und falsches zu überwinden. (25) Im Jahreskreislauf fortschreitend wird immer stärker erkennbar (26) wie die Notwendigkeit wächst, den eigen Willen auszubilden, zu stärken und sich gegenüber der Welt zu verselbstständigen (In den nächsten Wochen kann auch ein Bezug zu den Nebenübungen gefunden werden).

„Michaels Schwert

Meteorisches Eisen

O Mensch,

Du bildest es zu deinem Dienste,

Du offenbarst es seinem Stoffeswerte nach

In vielen deiner Werke.

Es wird dir Heil jedoch erst sein,

Wenn dir sich offenbart Seines Geistes Hochgewalt.“

V. Dornach, 5. Oktober 1923

Von Micheali bis Weihnacht (Ende September bis Ende Dezember), 27-39

Ev. Lk. 16, 19-31: Wer im Irdischen persönliches Wohlgefühl und Reichtum sucht, nicht dazu neigt bedürftigen Mitmenschen zu helfen. Wer seine Wahrnehmungen für das Eigenerleben und nicht für das Erleben des Seelisch-Geistigen seines Menschenbruders nutzt, wird sich nun in den nächsten Wochen und Monaten bis Weihnachten schwerer haben seine Seele soweit vorzubereiten, dass der Geist in ihr geboren werden kann. Es ist die Zeit sich mit dem Geistig-Seelischen in der Welt zu verbinden, die Zeit der Geisteswissenschaft und daraus zu einer geistigen Verbindung mit den Menschenbrüdern. (27) (siehe auch Nebenübung). (28) Hingabe; Wunschwoche (Nebenübung) wieder ins Tun kommen, was schon lange gewartet hat. (29) Das Denken ist schwach. Man weiß nicht wohin, was zu tun ist (Nebenübung). (30/31) Ich-Findung: Schicksalsentscheidung, bewusstes Erkennen der Welt in Verbindung zum Eigenen. Lichtsprüche: 5,22,31,48. (32) Starker Antrieb zum Handeln. Es dringen die Impulse die sich im Leben verwirklichen wollen herein, um sich auszuleben, können sie nicht immer, wenn es nicht so ist wie veranlagt, aber man kann es erkennen. (33) Kritische Woche: Vergessen alles gelernten (Sommermysterien zur Überwindung der luziferischen Überhebungen) hilflos stehen in der Welt, aber Neues in sich aufnehmend. (34) Fürchterliche Verzweiflung über das tiefe materialistische Sinken der Welt und die eigene Unfähigkeit. (36) überfordert, verzweifelt. (37) hoffnungslos, Stimmung mit Alpträumen, Erinnerungen an Fehler, die einem die Zukunft zerstören können. Ausweglos, hoffnungslos läuft man Gefahr zu erstarren. Die Angst vor dem Bösen und den „bösen“ Menschen treibt einen zur Verzweiflung. Bei den eigenen Fehlern setzen die „Tiere“ an und gaukeln einen die Alpträume ins Bewusstsein. Das selbstbewusste Denken und Vorstellen positiver Erlebnisse das Durchdenken zukünftiger Taten können dem Spuk ein Ende machen. (33) Die Welt zeigt ihr herbstgraues Gesicht alles wird dunkel und auslöschend, Depression, keine Hoffnung. Der Michael geht dem Christus voraus in die Erde hinein. Unsere Ich Kräfte sind aufgerufen zur Tätigkeit. In dieser Tätigkeit bereiten wir das Feld auf für die Ich Geburt. Das Männliche des halben Menschen schreitet vor in eine tiefe Verbindung mit der Erde – erstarrt verzweifelt wie der Mond zu weit ins Materielle versunken ist, das Weibliche zurückbehalten und zum Teil davor bewahrt reicht ihm die Hand, um die Materie gemeinsam zu erlösen. (33-34) Entweder man überwindet in diesen Wochen den Ahriman durch das Michaelische oder verfällt ihm. (38/39) Leere, Antriebslosigkeit 12 Heiligen

Nächte: Ich-Geburt. Philosophie der Freiheit. Denken. Ich-Alleine ganz klein Denken anfangen im Kern. Ordnen des Denkens. Diese Leere im Ich, hilflos. In dieser Zeit ist das Böse stark vorhanden. Der Kampf mit dem Bösen und seinen Wirkungen.

Im Dezember gilt die Monatsstimmung von „Gedankenkontrolle wird zum Wahrheitsempfinden“, in der Zeit vor und um Weihnachten ist auch immer gültig das „Hüte dich vor dem Bösen“, Heiliger Abend kann auch angesehen werden als der Seelengeburt, in der Zeit vom 24.12. bis 6.1. sind die 12 Heiligen Nächte: Das ist ein durchchristen der Sphären und Hierarchien, ein Hinausschauen in den Makrokosmos.

Weihnacht bis Ostern, Dezember bis März oder April 40-52

„Sierne sprachen einst zu Menschen,
Ihr Verstumms Wahrnehmung
Kann Leid sein des Erdenmenschen;
In der stummen Stille aber reift
Was Menschen sprechen zu Sternen;
Ihres Sprechens Wahrnehmung
Kann Kraft werden des Geistesmenschen.“

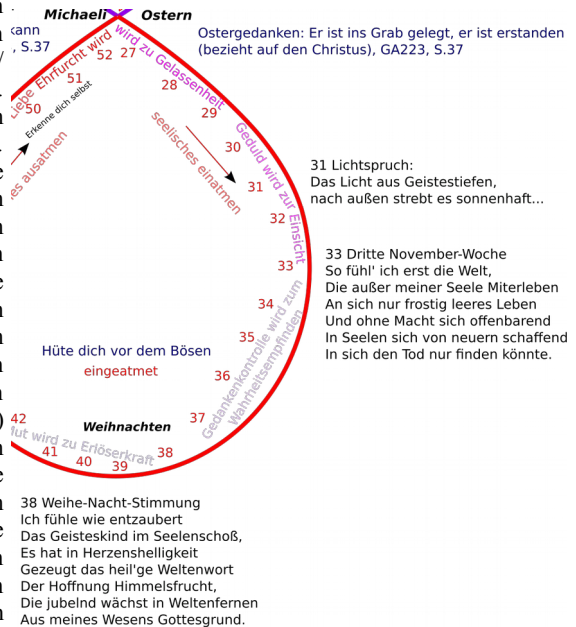
(B098, S.107, 25.12.1922)

(40) Aufblitzen klarer Gedanken. Ich Geburt. Epiphania: Christus eingehen in den menschlichen Leib, Jordan Taufe. (41) Die drei Heiligen Könige / alten Magier / Eingeweihten: in der 2./3./4. Januar Woche symbolisieren Denken / Fühlen / Wollen (Tat).

(42) Schwierige Auseinandersetzung mit den Problemen der Welt. Auftauchen von Erkenntnissen was zu tun ist. (43) Schwierige Auseinandersetzung mit den Problemen der Welt. Auftauchen von Erkenntnissen was zu tun ist. (43/44) Eigenes Erwecken des Geistigen.

(44) Auseinandersetzung mit den Problemen der Welt. Neue Lösungsideen. (45) Wie ein Tiefpunkt. (46) Kritische Woche: Erleben der Schrecken und Nöte der Welt. (In Gegenden wie dem Salzkammergut, Ö, wird in dieser Woche in alter Tradition versucht die Dämonen des Winters auszutreiben, z. B. die Trommelweiber im Ausseerland).

(48) Freudiges sich verbinden mit dem Schicksalswollen. Hineinstürzen in die Herausforderungen des Lebens. Lichtsprüche: 5,22,31,48. (49) Aus unseren Gedanken kann etwas Reines entstehen. Die kosmischen Kräfte ziehen die Pflanzen aus der Erde. (51/52) Feirefis-Parsifal Stimmung: das Geistige wider dem Körperlichen. Kalender: Es kommt eine Gewissheit für die eigene Aufgabe und Arbeit.



31 Lichtspruch:
Das Licht aus Geistestiefen,
nach außen strebt es sonnenhaft...

33 Dritte November-Woche
So fühl' ich erst die Welt,
Die außer meiner Seele Miterleben
An sich nur frostig leeres Leben
Und ohne Macht sich offenbarend
In Seelen sich von neuem schaffend
In sich den Tod nur finden könnte.

38 Weihe-Nacht-Stimmung
Ich fühle wie entzaubert
Das Geisteskind im Seelenschoß,
Es hat in Herzenshelligkeit
Gezeugt das heil'ge Weltenwort
Der Hoffnung Himmelsfrucht,
Die jubelnd wächst in Weltenfernern
Aus meines Wesens Gottesgrund.

Monatsrhythmus

So durchläuft der Mensch im Jahreskreislauf, verschiedene Monatsstimmungen die wie folgt angeführt werden können und die auch in einem Zusammenhang mit den zwölf berechtigten Weltanschauungen oder Denkart gesehen werden können:

1. Ehrfurcht wird zur Opferkraft (Widder), Idealismus
2. Inneres Gleichgewicht wird zum Fortschritt (Stier), Rationalismus
3. Ausdauer, Standhaftigkeit, Stäte wird zur Treue (Zwilling), Mathematismus, Logik
4. Selbstlosigkeit wird zur Reinheit (Krebs), Materialismus
5. Mitleid wird zur Freiheit (Löwe), Sensualismus
6. Höflichkeit wird zum Herzenstakt (Jungfrau), Phänomenalismus (Erscheinung)
7. Zufriedenheit wird zur Gelassenheit (Waage), Realismus
8. Geduld wird zur Einsicht (Skorpion), Dynamismus (Kraft)
9. Gedankenkontrolle wird zum Wahrheitsempfinden (Schütze), Monadismus (Abstrakte Geist)
10. Mut, Furchtlosigkeit wird Erlöserkraft (Steinbock), Spirituismus
11. Verschwiegenheit wird zur Meditationskraft (Wassermann), Pneumatismus
12. Großmut wird zur Liebe (Fisch), Psychismus

Die Monatsstimmungen stehen im Bezug zu dem Ätherleib und sind Übungen der Reinigung und Stärkung des selben. (B216, „Die zwölf zu meditierenden und im Leben zu berücksichtigenden Tugenden“, S. 31). (B57, 22.1.1914).

Wochenrhythmus

(B216, „Für die Tage der Woche“, S. 26). Gut ist es auch für die Wochentage gewisse Übungen zu tun, der Rhythmus der Woche steht in einem Zusammenhang mit dem Astralleib und wirkt auf dessen Beschaffenheit:

- a) **Samstag:** Die „richtige Meinung“: Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten. Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der bloßen Meinung zu scheiden. Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten.
- b) **Sonntag:** Das „richtige Urteil“, das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird. Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschließen. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlherwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt. Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.
- c) **Montag:** das „richtige Wort“. Das Reden. Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen zum Beispiel zum Zeitvertreib ist in diesem Sinne schädlich. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinandergeredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschließen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig anhören und dann verarbeiten.
- d) **Dienstag:** Die „richtige Tat“. Die äußeren Handlungen. Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen,

das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne. Wo man aus sich heraus handelt aus eigener Initiative, die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen.

- e) **Mittwoch:** Der „richtigen Standpunkt“. Die Einrichtung des Lebens. Natur- und geistgemäß leben, nicht im äußeren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt. Nichts überhastet, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäß handeln.
- f) **Donnerstag:** „Alle vorangegangenen Übungen zur Gewohnheit werden lassen“. Das menschliche Streben. Man achte darauf, nichts zu tun, was außerhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet. Über das Alltägliche, Augenblickliche hinaus blicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher um so mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft.
- g) **Freitag:** Das „richtige Gedächtnis“ das heißt sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen. Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen. Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen. Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen. Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.

Der Tagesrhythmus

Der Tag ist der Rhythmus für das Ich, es wechselt zwischen Wachen und Schlafen. Im wachen Tagesbewusstsein ist es Teil der irdischen Welt und kann zu Selbstbewusstsein und Freiheit gelangen. Im Schlafe ist das Ich hingegeben der höheren geistigen Welt, es ist in einem nicht tagesbewussten Zustand, eingebettet in die Wesenheiten höherer Hierarchie. Die berechtigte Menschheitsentwicklung gibt dem Menschen nun die Möglichkeit, seine eigene Ichentwicklung durch Eigentätigkeit zu ergreifen. Das menschliche Ich ist veranlagt, von höheren göttlich-geistigen Wesenheiten. Zu seiner vollen Größe sich ausbilden, muss das Ich der Mensch nun selbst. Die heutigen Menschen können vieles Denken, Fühlen, Wollen aber nicht in jeder Art und Richtung wie es in der Welt vorzufinden ist. Der eine kann sich leicht willentlich mit der einen Art von Idee oder Initiative verbinden, mit der anderen weniger oder überhaupt nicht. Der eine denkt sich die Welt am liebsten materiell, der andere spirituell. Ein voll entwickeltes Ich, wird dann können sich willentlich verbinden, im Fühlen und Denken mit allem berechtigt Vorkommenden, um es in sich aufnehmen und aus sich heraus auch wieder neu schaffen zu können. Der Tagesrhythmus ist nun ein von den guten göttlich-geistigen Wesen geschaffene Gegebenheit, die es dem Ich ermöglicht, an sich im Tagesbewusstsein zu arbeiten und im Schlafbewusstsein von den höheren Wesenheiten, in den Fehlern korrigiert und in der Entwicklung angeleitet zu werden. Als eine schöne Anleitung einer solchen Entwicklung des Ich, ist der von Marbel Collins gegebene Spruch, „Licht auf dem Weg“:

„1.

Geschrieben wurden diese Lehren für jeden, der die Wahrheit sucht. Beachte sie! Bevor das Auge sehen kann, muss es der Tränen sich entwöhnen. Bevor das Ohr vermag zu hören, muss die Empfindlichkeit ihm schwinden. Eh' vor den Meistern kann die Stimme sprechen, muss das Verwunden sie verlernen. Und eh' vor ihnen stehen kann die Seele, muss ihres Herzens Blut die Füße netzen.

1. Ertöte den Ehrgeiz.
 2. Ertöte die Liebe zum Leben.
 3. Ertöte den Wunsch nach Behagen.
 4. Wirke gleich denen, die ehrgeizig sind. Achte das Leben gleich denen, die's lieben. Sei glücklich gleich dem, der dem Glücke nur lebt. Such in dem Herzen die Wurzel des Bösen und reiße sie aus ... Nicht in dem Augenblicke darfst du leben, nicht in der Zukunft, - nur im Ewigen. ...
 5. Ertöte den Sinn für das Sondersein.
 6. Ertöte das Streben nach Sinnenwirkung.
 7. Ertöte die Gier nach dem Wachstum.
 8. Doch stehe einsam auf dich selbst beschränkt, weil nichts, was an dem Erdenkörper haftet, nichts, was vom Sinn des Sonderseins erfüllt, nichts, was der Ewigkeit entfremdet, lebt dir Hilfe bringt ...
 9. Trachte nach dem nur, was in dir wohnt.
 10. Trachte nach dem nur, was jenseits des Selbst liegt.
 11. Trachte nach dem nur, was stets unerreichbar.
 12. Denn in dir wohnt das Licht der Welt, - das einzige, das deinen Weg bestrahlt ...
 13. Strebe mit Eifer nach Herrschaft.
 14. Trachte mit Inbrunst nach Frieden.
 15. Erstrebe vor allem Besitz.
 16. Doch der Besitz, den du erstreben sollst, kann nur der reinen Seele angehören und muss deshalb den reinen Seelen all in gleicher Weise mit zu eigen sein – ein Sondergut nur des geeinten Ganzen. Drum giere nimmer du nach andrem Gut als jenem, das der reinen Seele frommt ...
 17. Suche den Weg.
 18. Suche den Weg in der innern Versenkung.
 19. Suche den Weg, indem kühn du heraus aus dir selbst trittst.
 20. Doch such ihn nicht in einer Richtung nur ...
 21. Erwarte das Blühen der Blume inmitten der Stille nach Sturmesgetöse: nicht früher ... und nicht bevor dein ganzes inneres Sein sich deinem höheren Selbst hat unterworfen, kann jene Blüte ihren Kelch erschließen. ...
- Der Friede sei mit dir.

2.

Und aus der Stille, die der Frieden ist, ertönt mächtig eine Stimme. Und diese Stimme spricht: Es ist nicht recht; du hast geerntet, säen musst du nun ...

1. Tritt zur Seite im kommenden Kampfe, und so du auch streitest, sei du nicht der Streiter.
2. Späh nach dem Streiter; in dir lass ihn kämpfen.
3. Seine Weisung erwarte zum Kampfe; ihr folge.
4. Gehorch ihm nicht, wie man gehorcht dem Feldherrn; gehorche ihm, als wäre er dein Selbst, und sein Befehl der Ausdruck deiner Wünsche. Fürwahr er ist dein Selbst, unendlich weiser und stärker als du ...
5. Lausche dem Liede des Lebens.
6. Bewahre in deinem Gedächtnis die Weise, die dann dir ertönt.

7. Die Lehre des Wohlklangs erlerne daraus.
 8. Du stehst nun aufrecht, fest - gleichwie der Fels, von Brandung rings umwogt - gehorsam ihm, dem Streiter, deinem König, deinem Selbst. ...
 9. Prüfe mit Eifer das Leben, das rings dich umgibt.
 10. Lerne zu lesen die Herzen der Menschen.
 11. Am eifrigsten prüfe das eigene Herz.
 12. Denn durch das eigne Herz nur bricht das Licht, das hell das Leben dir beleuchten und deinem Blick es offenbaren kann ...
 13. Die Sprache kommt nur mit dem Wissen. Erring das Wissen, und dir wird die Sprache.
 14. Bist du der innern Sinne Herr geworden und hast der äußern Sinne Trieb besiegt,...Gefunden ist der Pfad, bereite dich, ihn zu beschreiten.
 15. Frage die Erde, die Luft und das Wasser nach jedem Geheimnis, das sie für dich bergen. Der inneren Sinne Entfaltung gewähret die Macht dir dazu.
 16. Des Erdenrunds Heilige frage nach jedem Geheimnis, das sie dir bewahren. Der Sieg über äußerer Sinne Begierden gewährt das Recht dir dazu.
 17. Das Innerste frage, das Eine, nach seiner Geheimnisse letztem, das dir es umschließt seit Jahrtausenden. Der große, schwere Kampf, die Überwindung der Wünsche deiner eignen Seele, ist eine Arbeit von Jahrtausenden. ...
 18. Das Wissen, das du nun dein eigen nennst, ist nur dein Eigentum, weil deine Seele in Eins verschmolzen ist mit allen Seelen und Eins geworden mit dem Innersten. Es ist ein Schatz vom höchsten dir vertraut ...
 19. Es steht geschrieben, dass es nicht Gesetz, noch Führer gibt für jenen, dessen Fuß die Schwelle zu der Göttlichkeit betritt ...
 20. Lausche nicht anderer Stimme als der, welche lautlos ist.
 21. Schau nach dem nur, was unsichtbar inneren wie äußeren Sinnen.
- Der Friede sei mit dir.“, (B106, „Licht auf dem Weg“) und (B096, 14. März 1904)