

Die sechs Nebenübungen und die Bhagavad Gita – die Erlösung der Elementarwelt durch den Menschen

Harald Haas, Bern

Im Folgenden wird eine Beziehung der sechs Nebenübungen mit den Ausführungen Rudolf Steiners über die Erlösung der Elementarwesen aus dem 8. Gesang der Bhagavad Gita hergestellt. Dadurch soll eine Möglichkeit aufgezeigt werden, wie der Einzelne bewusst an der „Befreiung“ der Elementarwesen arbeiten kann. Es wird auch der Frage nachgegangen, was die negativen Wirkungen des Menschen in Denken Fühlen und Wollen, die zu (negativen) Elementarwesen führen, für eine Bedeutung in der Weltentwicklung haben können.

Beschreibung der sechs Nebenübungen

Die Übungsreihe der sechs Nebenübungen wurde von Rudolf Steiner unter anderem in den „Allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muss, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will“ wie folgt formuliert (1, S. 55-62):

- *„Die erste Bedingung ist die Aneignung eines vollkommen klaren Denkens. Man muß zu diesem Zwecke sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten (je mehr, desto besser) freimachen von dem Irrlichtelieren der Gedanken. Man muß Herr in seiner Gedankenwelt werden.*
- *Hat man sich etwa einen Monat also geübt, so lasse man eine zweite Forderung hinzutreten. Man versuche, irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines bisherigen Lebens ganz gewiß nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht. ...*
- *Im dritten Monat soll als neue Übung in den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden die Ausbildung eines gewissen Gleichmutes gegenüber den Schwankungen von Lust und Leid, Freude und Schmerz, das «Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» soll mit Bewußtsein durch eine gleichmäßige Stimmung ersetzt werden.*
- *Im vierten Monat soll man als neue Übung die sogenannte Positivität aufnehmen. Sie besteht darin, allen Erfahrungen, Wesenheiten und Dingen gegenüber stets das in ihnen vorhandene Gute, Vortreffliche, Schöne usw. aufzusuchen. ...*
- *Im fünften Monat versuche man dann in sich das Gefühl auszubilden, völlig unbefangen einer jeden neuen Erfahrung gegenüberzutreten. Was uns entgegentritt, wenn die Menschen gegenüber einem eben Gehörten und Gesehenen sagen: «Das habe ich noch nie gehört, das habe ich noch nie gesehen, das glaube ich nicht, das ist eine Täuschung», mit dieser Gesinnung muß der esoterische Schüler vollständig brechen. Er muß bereit sein, jeden Augenblick eine völlig neue Erfahrung entgegenzunehmen. Was er bisher als gesetzmäßig erkannt hat, was ihm als möglich erschienen ist, darf keine Fessel sein für die Aufnahme einer neuen Wahrheit. ...*
- *Im sechsten Monat soll man dann versuchen, systematisch in einer regelmäßigen Abwechslung alle fünf Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich daher allmählich ein schönes Gleichgewicht der Seele heraus.“ (Hervorhebungen des Autors)*

Die Wirkung der sechs Nebenübungen auf die Wesensglieder

Im Vortragszyklus „Von Jesus zu Christus“ (2) finden wir in Bezug auf die Wirkung der sechs Nebenübungen Folgendes (S. 65/66):

„Durch eine ganz besondere Art moralischer Kultur, durch eine besondere Art geistiger Kultur muß das gewöhnliche Gefüge von physischem Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich anders gemacht werden, als es von Natur aus ist. Und sowohl diejenigen Anweisungen, die gegeben werden zur Pflege der moralischen Gefühle, wie auch die Anweisungen, die zur Konzentrierung des Denkens, zur Meditation gegeben werden, alle streben zuletzt auf das eine Ziel hin: das geistige Gefüge, durch das der Ätherleib und der physische Leib des Menschen zusammenhängen, zu lockern; so daß nicht mehr so fest, als es uns von Natur aus gegeben ist, unser Ätherleib in den physischen Leib hineingefügt bleibt. Alle Übungen streben dieses Herausheben, diese Lockerung des Ätherleibes an. Dadurch aber wird eine andere Verbindung auch zwischen dem Astralleib und dem Ätherleib herbeigeführt. Dadurch, daß in unserm gewöhnlichen Leben der Ätherleib und der physische Leib

bis zu einem hohen Grade in einer festen Verbindung sind, kann unser Astralleib in diesem alltäglichen gewöhnlichen Leben gar nicht alles das empfinden, gar nicht erleben, was in seinem Ätherleibe vorgeht. Der Ätherleib sitzt eben drinnen im physischen Leib, und dadurch daß er drinnen sitzt, nehmen unser Astralleib und unser Ich nur durch den physischen Leib alles das wahr, was ihnen der physische Leib von der Welt zukommen und was er sie durch das Instrument des Gehirns denken läßt. Der Ätherleib steckt zu sehr im physischen Leibe drinnen, als daß er als eine selbständige Wesenheit, als ein selbständiges Erkenntniswerkzeug und auch Gefühls- und Willenswerkzeug von dem Menschen im gewöhnlichen Leben empfunden werden könnte. Die Anstrengungen im konzentrierten Denken, wie heute die Anleitungen dazu gegeben werden, und wie sie auch von den Rosenkreuzern gegeben wurden, die Anstrengungen der Meditationen, die Läuterung der moralischen Empfindungen, das alles bewirkt zuletzt, wie man nachlesen kann in dem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», daß der Ätherleib so selbständig wird, wie es in diesem Buche beschrieben ist. So daß man dazu kommt, so wie wir unsere Augen zum Sehen, unsere Hände zum Greifen benutzen und so weiter, den Ätherleib mit seinen Organen auch zu benutzen, um dann aber nicht in die physische Welt, sondern in die geistige Welt hineinzuschauen. Die Art, wie wir unser Innenleben zusammennehmen, in sich konzentrieren, arbeitet auf die Verselbständigung des Ätherleibes hin.“

Alle rosenkreuzerischen Übungen, wobei später im Vortrag auch die sechs Nebenübungen erwähnt sind, streben demnach die Lockerung des Ätherleibs, des Elementarleibs des Menschen, an, welcher sich damit gegenüber der Welt mehr öffnet. Der Ätherleib ist dann nicht mehr so fest in den physischen Leib hineingefügt. Dadurch entsteht eine andere Verbindung zwischen dem Astralleib und Ätherleib. Der Astralleib kann dann mehr erleben, was in dem Ätherleib alles darin steckt. Somit können die Ätherempfindungen erlebbar und zu einem „Gefühls- und Willenswerkzeug“ werden.

Die Bhagavad-Gita und die sechs Nebenübungen

Bei der Pfingsttagung im Rütthubelbad 2013 hat Thomas G. Meyer den Zusammenhang der Angaben Rudolf Steiners über die Elementarwesen mit der Bhagavad Gita entwickelt. Die Bhagavad Gita wurde bekanntlich in „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (3) erwähnt, wo Rudolf Steiner die „praktischen Gesichtspunkte“ behandelt. (S. 100):

Besonders günstig liegt die Sache bei dem, der seine Geheimschulung ganz in der grünen Pflanzenwelt oder zwischen sonnigen Bergen und dem lieben Weben der Einfalt vornehmen kann. Das treibt die inneren Organe in einer Harmonie heraus, die niemals in der modernen Stadt entstehen kann. Etwas besser als der bloße Stadtmensch ist auch schon derjenige gestellt, welcher wenigstens während seiner Kindheit Tannenluft atmen, Schneegipfel schauen und das stille Treiben der Waldtiere und Insekten beobachten durfte. Keiner derjenigen aber, denen es aufgegeben ist, in der Stadt zu leben, darf es unterlassen, seinen in Bildung begriffenen Seelen- und Geistesorganen als Nahrung die inspirierten Lehren der Geistesforschung zuzuführen. Wessen Auge nicht jeden Frühling die Wälder Tag für Tag in ihrem Grün verfolgen kann, der sollte dafür seinem Herzen die erhabenen Lehren der Bhagavad-Gita, des Johannes-Evangeliums, des Thomas von Kempen und die Darstellungen der geisteswissenschaftlichen Ergebnisse zuführen. Viele Wege gibt es zum Gipfel der Einsicht; aber eine richtige Wahl ist unerlässlich. (Hervorhebung der Autoren)

In dem Zyklus „ Geistige Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt“ beschreibt Rudolf Steiner im Zusammenhang mit dem 8. Gesang der Bhagavad Gita die Wirkung, die der übende Mensch auf die Elementarwesenwelt und damit auf den ganzen kosmischen Zusammenhang ausübt. Dabei übersetzt er zunächst den Text der Verse 23 bis 25 ins Deutsche (4, S. 27-28):

«Ich will dir erklären, o wahrheitsforschender Mensch unter welchen Umständen die Gotterhabenen, wenn sie die Erde durch das Tor des Todes verlassen, um wiedergeboren zu werden oder nicht, gehen. Ich will dir sagen: Sieh Feuer, sieh den Tag, sieh die Zeit des zunehmenden Mondes, sieh das halbe Jahr, in dem die Sonne hoch steht. Diejenigen, welche zu der Zeit sterben, dass sie sterben im Feuer, im Tag, in der Zeit des zunehmenden Mondes, der hoch stehenden Sonne, die gehen durch das Tor des Todes in Brahma ein; diejenigen aber, die da sterben im Zeichen des Rauches, in der Nacht, in der Zeit des abnehmenden Mondes, in dem halben Jahr, wenn die Sonne tief steht, die gehen, wenn sie von der Welt scheiden, durch das Tor des Todes nur ein in das Licht des Mondes und kehren wieder zurück auf diese Welt.»

Bei den weiteren Ausführungen zum Inhalt des 8. Gesangs der Bhagavad Gita macht Rudolf Steiner darauf aufmerksam, dass dieser meist falsch verstanden wird und übersetzt dann den Text der drei Verse nochmals sinngemäß (4, S.30 ff):

Sieh das Feuer und den Rauch! Verbindest du dich so mit der äußeren Welt, daß dein geistig-seelischer Prozeß etwas ist, wie wenn Feuer und Rauch entstehen, daß du selbst die Dinge vergeistigst in deinem Erkennungs- oder Empfindungsprozeß, dann verhilfst du gewissen geistigen Elementarwesen zum Aufsteigen. Verbindest du dich mit dem Rauch, dann verurteilst du sie zur Wiedergeburt. Verbindest du dich mit dem Tag, dann befreist du wiederum die entsprechenden Geister des Tages. Sieh auf das Licht, sieh auf den Tag, sieh auf den zunehmenden Mond, auf die Sonnenhälfte des Jahres: Wirkst du so, daß du die Elementarwesen zurückführst zum Licht, zum Tag, zum zunehmenden Mond, zur Sommerszeit des Jahres, dann befreist du diese Elementarwesen, die dir so notwendig sind, mit deinem Tode, sie steigen auf in die geistige Welt. Verbindest du dich mit dem Rauch, glotzt du das Feste nur an, verbindest du dich mit der Nacht durch Trägheit, verbindest du dich mit den Geistern des abnehmenden Mondes durch deinen Mißmut, verbindest du dich mit den Geistern, die gefesselt worden sind in der Wintersonnenzeit durch deine Gottlosigkeit oder Geistlosigkeit, dann verurteilst du diese Elementarwesenheiten dazu, daß sie wiedergeboren werden müssen mit dir.

Aus dem Text geht hervor, dass es vier Gruppen von Elementarwesen gibt:

- 1. die Elementarwesen, die alle Elemente schaffen, denn alle sinnlichen Elemente (Wärme – Festes) sind aus dem Geist entstanden.
- 2. die den Tageslauf besorgen,
- 3. die die Monate, den Mondumlauf besorgen,
- 4. die den Jahreslauf besorgen.

Bezüglich der ersten Gruppe der Elementarwesen wäre damit die Frage: gelingt der Wärmeprozess, d. h. mit dem Feuer und dem Licht (Licht, Ton, Leben) die Wesen zu erlösen oder bilde ich Rauch, und die Wesen müssen mit der nächsten Inkarnation wieder auf die Erde zurückkehren. Dies gilt auch entsprechend für die drei anderen Gruppen von Elementarwesen. Dabei ist es der Mensch, der mit seinem Verhalten das Schicksal der Elementarwesen bewirkt und es geht nicht darum, ob der Mensch (Yogi) ins Nirwana einget. Im Vortrag heißt es dazu weiter (4, S. 30ff):

„Jetzt wissen wir erst, von was eigentlich an dieser Stelle der Bhagavad Gita die Rede ist. Derjenige, der glaubt, es wäre die Rede vom Menschen, der versteht die Bhagavad Gita nicht; derjenige aber, der weiß, daß alles menschliche Leben ein fortwährendes Wechselspiel ist zwischen ihm und Geistern, die in unserer Umgebung verzaubert leben und entzaubert werden müssen, der blickt auf ein Aufsteigen oder auf ein Wiederverkörpertwerden von vier Gruppen von Elementarwesen. Das Geheimnis dieser niedersten Art von Hierarchie ist uns in dieser Stelle der Bhagavad Gita erhalten geblieben.“

Rudolf Steiner beschreibt nun vier Haltungen, die notwendig sind, um die Elementarwesen zu erlösen. Diese sind für die vier Gruppen der Elementarwesen (die unten von den Autoren mit den Qualitäten der ersten vier Nebenübungen verbunden werden):

- für die 1. Gruppe: die sichtbare Welt richtig denken, was der **Kontrolle des Denkens** entspricht,
- für die 2. Gruppe: die richtige Willenshaltung, nicht faul sein, was dem **Willensantrieb** entspricht,
- für die 3. Gruppe: die richtige Seelenhaltung ausbilden, nicht einseitig betrübt, sondern heiter und zufrieden sein, was der **inneren Ruhe**, dem **Fühlen** entspricht,
- für die 4. Gruppe: den Jahreslauf als Ausdruck von Geistigkeit erleben, Naturfrömmigkeit, den Niedergang als Teil des Aufbaues erleben können, was der **Positivität** entspricht.

In der Abfolge der angesprochenen Haltungen des übenden Menschen ist auffällig, dass sie den ersten vier Qualitäten der oben angeführten sechs Nebenübungen als entsprechend gesehen werden können. Daraus kann sich die Frage ergeben, ob die sechs Nebenübungen die Wirkung haben sollen, die Elementarwesen zu erlösen, wie sie auch den menschlichen Elementarleib (Ätherleib) erlösen? Was bedeutet die Empfindung, dass es bei den sechs Nebenübungen um die Mitgestaltung des Menschen in der elementaren Welt gehen könnte? Bin ich als Übender Mitgestalter der Weltentwicklung? Aus Gedanken der erhabenen Geistwesenheit ist alles entstanden. Wie kann ich mich aus all dem schattenhaften Denken um mich herum herauslösen? Wie kann ich so denken lernen, dass ich als Mensch, indem ich mich dieser Geistwesenheit in Andacht nähere, von ihr angenommen werde?

Die Lösung all dieser Fragen könnte mit der Bemühung um die sechs Nebenübungen zusammenhängen, wie sich dies auch in einer esoterischen Stunde vom 2.1.1914 in Leipzig bezüglich der Willensübung beschrieben findet (5):

„Durch diesen erwachenden Ätherleib lernt man nach und nach, sich zu erleben in einer ätherischen Welt. In Wirklichkeit geschieht bei jeder Bewegung, die wir machen, z. B. wenn ich einen Gegenstand angreife, mich daran stoße, ein Angriff auf die Außenwelt. Der Nicht-Esoteriker ahnt nichts davon, er ist behütet durch den Hüter der Schwelle vor diesem Wissen, aber der Esoteriker verselbständigt nach und nach seinen Ätherleib, der in der ätherischen Welt sich erlebt. Seine Organe werden feiner, er eignet sich immer mehr eine Empfindung an dafür, daß ein jeder Raum erfüllt ist nicht nur von physischen Gegenständen, sondern von einer zahllosen Menge von Elementarwesen, die sich durch Stechen, Stoßen, Brennen bemerkbar machen. Man muß sich in dieser elementarischen Ätherwelt überall Raum schaffen durch Willensimpulse wie Ausstrecken, Zurückziehen, Stoßen, Vorwärtsschreiten etc., und solche Bewegungen müssen mit dem vollen Bewußtsein, daß man es aus seinem eigensten Wesen heraus will, geschehen. Das ist das zweite: Initiative der Handlungen. Wer sich in der Ätherwelt ohne seinen Initiativ-Willen keinen Raum schaffen kann, der kann in dieser Welt ebensowenig etwas ausrichten, wie jemand, der in der physischen Welt tanzen wollte auf einem Podium, das voller Stühle steht. Erst müssen die Stühle fortgeschafft werden. Das lernt man im Geistigen durch die zweite Übung.“

Was ist der Sinn der „negativen“ Elementarwesen?

In der Aufzeichnung C der esoterischen Stunde von 27.3.1914 in Berlin (5, S. 280/281) wurde dazu von einem Zuhörer folgendes notiert:

„Er [der Mensch] erkennt, daß alles, was wir auf Erden an Gedanken der Güte, des Wohlwollens, des Edlen, der Liebe erzeugen, sich zu bleibenden, unvergänglichen Daseinswerten umsetzt, die nicht vergehen wie verwehende Schatten — die weiter bestehen werden. Wir sehen sie vor uns — in vielleicht noch weiter Ferne, in der Zukunft. Da leben sie, da sind sie wirksam zum Heile der Menschheit! Und wir sehen: Auch alles Böse, Schlechte, Lügenhafte lebt weiter! Es vergeht nicht! Alle niederen, egoistischen Gedanken der Menschen, wir sehen sie in der Ferne, aber wir erkennen:

das sind Abfallprodukte der Menschenentwicklung, sie sind unfruchtbar an sich. Aber sie haben doch ihre Aufgabe: diese Abfallprodukte dienen als Nahrung für das, was als das Gute sich entwickeln soll. Alles Böse, Schlechte wird zu dem, was sich als Nahrung für die Keime des Guten entwickeln soll.

Wie hier auf dem physischen Plan der mineralische Boden die Nahrung abgibt für die Pflanzenwelt, wie der «Dünger» der Steine die Pflanze möglich macht, wie sich das eine immer von dem andern ernährt, so wird alles Bös-Gedachte, alles Schlecht-Erkannte der Bodensatz sein für die in der elementaren Welt aufkeimenden Gedanken des Guten, Edlen, Wahren.

Durch ein solches Wissen kann der Okkultist sich das Schlechte, Irrtümliche, Böse, das er in der Welt sieht, so gut ausdeuten. Er sieht es um sich herum, er soll es sich in Gedanken vorstellen, aber er weiß, daß er nicht weiter gehen darf als bis zu diesem Punkt, wo es Gedanke ist. Er läßt es nicht in die Tat übergehen, die immer luziferisch-ahrimanisch ist. Er schaut sich in Gelassenheit an alles Schlechte und Böse, wissend, daß es einstmals den Boden abgeben wird, auf dem der Keim des Guten dereinst erwachsen soll.

So hat es sich eigentlich in der Evolution der Erde auch abgespielt. Denn wie ist das Mineralreich der Erde entstanden? Als die Erde noch nicht da war, auf dem alten Monde, da haben die Hierarchien, von den Wesen, die damals Menschen waren, bis hinauf zu den Geistern der Form, sich zu dem, was im Erdenzustande uns als Weisheit umgibt, erst nach und nach hinaufgearbeitet. Sie haben Irrtum

über Irrtum gedacht. Das war da am Platze. Aber aus all diesen Irrtümern ist als Abfallprodukt das Stoffliche, das Mineralische auf der Erde entstanden.“

So können aus den Abfallprodukten des negativen menschlichen Denkens, Fühlens und Wollens doch sinnvolle Kräfte entstehen, sodass eigentlich nichts in der Entwicklung verloren geht.

Literatur:

1 Steiner, R. Allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muss, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will, aus: Seelenübungen Band I. GA 267. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007.

2 Steiner, R, Von Jesus zu Christus. GA 131. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 7. Aufl. 1988.

3 Steiner, R. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; TB 600.

4 Steiner, R. Geistige Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt. Tierkreis, Planeten, Kosmos. GA 110. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 7. Aufl. 1991.

5 Steiner, R. Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, GA 266/3, S. 242, Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1. Aufl. 1998

6 Steiner, R. Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, GA 266/3, S. 280/281, Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1. Aufl. 1998