

ANNA REBMANN
(142) Stuttgart-Degerloch
Wissenschaftstr. 8.

Yoga • Anna Rebmann Lab.
7 Stuttgart-W
Hosenbergsteige 1
Vorlesung von Dr. Rudolf Steiner

Düsseldorf, 4./11. 1905.

Alle die Erkenntnisse, welche in der
Hros. Literatur den Menschen gebracht wor-
den, stammen natürlich aus einer
Quelle. - Auf die Frage: Wie kommt
man dazu? - muss geantwortet werden:
Yoga ist der Weg zu den höheren Erkennt-
nissen, auch zu der Anteilnahme an den
höheren Welten überhaupt. Yoga ist:
Verbindung mit dem göttlichen Ursprung
des Daseins, mit den geistigen Quellen der
Welt? - Der, welcher Yoga treibt, wird ein
Yogi genannt, ein Mensch, welcher in
sich die Fähigkeiten u. Kräfte zu entwick-
eln sucht, um in die geistigen Welten
einzudringen.

Zwischen dem, der den Begriff der Yoga er-
fasst hat, u. zwischen dem, der seine Kräfte
nicht zu erwerben sucht, besteht ein gros-
ser 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,
legt von der ihm gewissenen Tatsache aus,
dass es eine Entwicklung gibt, dass der
Mensch eine Entwicklung, wie sie jetzt
ist, eine Stufe ist, dass in ihm Kräfte
u. Fähigkeiten schlummern, die noch
herauskommen müssen, dass, wenn
wir die herausföhen, wir in höhere Klaffen
wirklich eintreten können. - Der Yogi
werden will, der muss sich auszeichnen
den unbedingten Glauben an die Hö-
herentwicklung 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 Erfahrung besteht, der
gesucht werden muss mit Geduld u. Aus-
dauer. Die Menschen in unserem
zeitigen Kulturleben können sehr
schwer dazu kommen, Yoga zu er-
reichen. Deshalb war die Georgf. Be-
wegung notwendig. -

Subba Rao hat gesagt, als man
ihn fragte, in wieviel Zeit man Yoga
erlangen könnte: „es kann 20 Jahr-
nationen dauern, manchmal auch
nur 2, manchmal 20 Jahre, manch-
mal 2 Jahre, u. dann kann es auch
Menschen geben, die in 2 Tagen dazu
kommen, andre sogar in 2 Stunden.“

Es fängt natürlich davon ab, auf welcher Stufe der Daseins der Mensch steht, welcher sich den Begriff des Yoga klar machen will. Der Mensch kann vielleicht viel weiter sein, als er selbst wans. In-
nerlich kann der Mensch heute schon befähigt sein, seine Willens- u. 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 phys. Lebens nicht vorausgegangen, was schon in ihm war. Nun müssen die früher erlangten Kräfte durch die Kräfte des jetzigen Lebens vorausgesetzt werden. Es könnte z. B. jemand ein weiser Priester gewesen sein, mit magischen Willen. Dies müsste

nun in der späteren Inkarnation durch die Kräfte der betreffenden Inkarnation vorausgesetzt werden. Vielleicht ist die Gefirmentwicklung in der späteren Inkarnation nicht so weit, um das zu ermöglichen. Es können auch andere Kräfte sein, die fehlen, wie die Liebe u. die Güte. Dann kann man nicht die früheren Kräfte wieder voraussetzen. - Darum dauert es bei dem einen kürzer, 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, Tümmelhaftem, u. sich denken, dass die Yoga erreicht wird in der Abgesessenheit

des inneren 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 u. eine
blaue Flüssigkeit gemischt. Wenn entsteht
eine grüne Flüssigkeit. Wenn man die
gelbe u. blaue Flüssigkeit trennt, so fällt
man wieder jede einzeln. - So wie die
gelbe u. blaue Flüssigkeit mit der grünen,
so sind die geistigen u. physischen Kräfte
des Menschen vereint. Wenn man die
geistige Natur herausholt, 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, dass die
höhere Natur mit der niederen Natur
verbunden ist. Bei Yoga wird die höhere

Natur herausgezogen, u. alle diejenigen
Eigenschaften, die im Menschen reflect
sind, die treten dann heraus, wenn nicht
absolute Charakterentwicklung neben-
her geht. Man muss darauf gefasst sein,
wenn man die Yoga ausübt, dass ei-
nem im Leben die wichtigsten Dinge
entgegen treten. Das sind die Versuchun-
gen des St. Antonius. - Wenn man an-
fängt mit wirklichen Yogaübungen,
dann muss man gefasst sein darauf,
dass aus der niederen Natur allerlei
herauskommt. Manche vorher waffel-
te Menschen, fangen an zu lügen,
zu schwindeln, ihren Charakter nach
unzuverlässig zu werden. Das geschieht
wenn nicht im strengsten Sinne bei
der Yogaübung verlangt wird, dass die
Schüler beständig ihren Charakter
befestigen. Auf die Gelegenheiten

zu Verfesten haben dann wie folgende =
gäubert auf. Darum wird in allen echten
Yogaschulen auf die Entwicklung der Mo-
ralität zuerst gesehen. —

Amie 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 heraufholt. — Unbewusst
vollzieht der Mensch gewöhnlich den At-
mungsprozess. Der wird vom Yogaschüler
aus dem Unbewussten ins Bewusstsein
heraufgehoben. Jede Yoga-Schulung, welche
von vorn herein auf den Atmungsprozess
das grösste Gewicht legt, die Hatha-Yoga,
die führt nur bis zu einem gewissen Punkt
in der Entwicklung. Da bricht sie ab. Weiter
als zur Krantius das Astalen geht sie nicht

Von Anfang an soll man den Hatha-Yoga
Vedog nicht bereiten, sondern den Raja-
Yoga-Vedog. Der betrachtet einen solchen
Prozess wie den Atmungsprozess als einen
Teil eines grossen Ganzen. Dazu gehört
noch viel mehr, dass wir die Dinge, die wir
unser unbewusst ausführen, ins Bewusst-
sein hineinbringen. —

Ein grosser Teil unseres Gedanken-
prozesses wird von uns nicht beachtet.
Wir müssen lernen, mit Aufmerksam-
keit den inneren Prozess des Denkens zu
verfolgen. Das können wir, wenn wir in
uns vollständige Rufe gegenüber der
Aussenwelt herbeiführen. Dann müssen
wir selbst Gedanken in diese Rufe hi-
neinbringen u. die Aufmerksamkeit
auf den bestimmten Gedanken heben.
Das Beste ist es, wenn wir solchen Ge-
danken ins Auge geben, die eine Kraft
entfalten. — Das bewusste sich hinein

Trennen in einem Gedanken, das nennt
man Meditation. Auf das kommt es an.
Man kann meditieren mit einem be-
trauten, wertvollen Gedankeninhalt.
Man muss ganz darauf ruhen, in aller
Stille. Man konnte es auch machen mit
einem alltäglichen Gedanken, z. B. mit
dem Gedanken „Tisch“ u. sich klar ma-
chen, was das ist. Die Meisten machen sich gar
nicht klar, was ein Tisch ist, dass auf mehre-
ren Beinen eine Gewichsmasse sich verhält.
Man kann kontemplativ sich den Begriff
des Tisches klar zu machen suchen. Man
kann sehen sich gewisse Bilder grossen Maler
an, die Kombinationen gemacht haben. Bei
manchem ist man befriedigt, wenn man
schwebende Figuren sieht, bei anderen
dagegen ist man gar nicht befriedigt. Bei
einigen fühlt man, dass der Maler förm-
lich in den Figuren lebte, bei anderen,

dass er die Figuren nur von außen gesehen
hat. — Der europäische Kulturmenschen
sehr schwer es zu Stande bringen, sich
lange in einem solchen Begriff zu ver-
senken. Aber der wirkliche Yogi muss
sich immer mehr in den Begriff ver-
senken. Während wir so im Samsara
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 u. sein Seelenleben so betrachten,
dass man immer die Zügel in der Hand
hat. Dazu ist ein gutes Vorbereitungs-
mittel dieses stille in sich Ruhen im Gedanken.
Die Gedanken des Lebens rufen unsere
Seele auf zu den verschiedensten Affek-
ten. Man muss lernen, nicht gefügt
zu werden von den Seelenkräften, son-

deru sie zu führen. Man muss lernen,
dass man Gelassenheit hat, unser In-
neres immer mehr zu stärken, so
dass man einen Zornesausbruch zurück-
fallen kann, dass man Hass zurück-
fallen kann. Alle Affekte u. Leiden-
schäften müssen wir in unsere Hand
bekommen, so dass nichts mit uns
durchgeht. Vollständige Beferrigung
u. Zügelung unseres Innern müssen
wir erreichen. Das wird ~~erreich~~ 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 dainnen bleiben.
- Man muss in einem Gedanken, z. B.
den Begriff des Tisches hineinbringen,
den Willen damit identifizieren. Dann

tritt Samadhi ein, das ist das Versinken
in den Gegenstand.

Zusammenhängend mit einer solchen
Gedankenföhrung ist die Regelung des
Atemprozesses. Wenn diese allein
in Angriff genommen wird, von Anfang
an, so ist das Hatha-Yoga. Wenn er
einen Teil der anderen Föhrung bildet,
so ist das Raja-Yoga.

Der Yogi muss gewisse Zeiten des
Atemens beobachten, dann kommt er in
ein ruhiges Leben. Darauf beru-
hen die sieben Grade der jainischen
Linhingung: Kabe, Ahnhötte, Streiter,
Löwe, Jäger, Sonnenläufer, Vater. —

Sonnenläufer werden die genannt, die so weit
gekommen waren, ihr Leben zu einem ganz
ruhigen zu machen. Dadurch abduct sich der
Mensch ein in den ganzen Naturhythmus. Die
Sonne geht nach jedem Tage an demselben
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 u. Tiere fangen in ganz bestimmter Weise mit den Jahreszeiten zusammen. Beim Menschen aber ist zunächst alles der Willkür des Einzelnen unterworfen, u. die macht sein Leben unrythmisch. Sie bringt Ordnung 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 Uhr irgendwieweil um 10 Uhr oder zu einer anderen Zeit meditiere, dann ist der Rythmus gestört. Auf wenn der Mensch sich vornimmt, jeden Tag um 7 Uhr morgens ein Gebet zu sprechen, ferner um 12 Uhr mittags u. vor dem Schlafen,

gehen — dann sind das 3 feste Punkte, die auf Rythmus in sein Leben bringen. Ein Teil des rythmisierten Lebens ist auf der Atmungsprozess. Es fängt das zusammen mit ganz tiefen Dingen, die wir sehen dem Menschen u. dem Weltall bestehen. —

Pflanze u. Mensch gehören in einer gewissen Weise zusammen. Der Mensch atmet Sauerstoff ein u. Kohlenstoff aus. Die Pflanze macht es umgekehrt. Es besteht in der ganzen Evolution ein Zusammenhang zwischen der Pflanze u. Menschennatur. Die Pflanze wächst rythmisch nach Naturgesetzen. Sie ist noch ganz jung u. sehr heutzutage, weil sie noch nicht das uralte Leben in sich hat. Sie steht auf der einen Seite höher als der Mensch, u. auf der anderen Seite tiefer. Als ein Ideal steht sie da vor dem Menschen.

Der Mensch muss sich afühlig werden
durch eine Hydratisierung des Atmungs-
prozesses. Wenn man einatmet u.
den Atem länger aufhält, so entwickelt
man in sich Kohlensäure; man regelt
sich dadurch der Flaugenatur. Wenn
der Yogi allmählich hinein sich lebt
in bewusster Weise in das, was er vorher
unbewusst getan hat, dann gehen ihm in-
nächst neue Welten auf. Er erlebt
dann neue Welten. —

Wenn wir schlafen, würden wir die fer-
ligste Musik nicht hören. So ist der Mensch
zunächst ein Schlafender gegenüber den
geistigen Welten. 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 begründ die imaginative Wahrheit.

Das gewöhnliche Leben ist materiale Er-
kenntnis. Die imaginative Wahrheit
besteht darin, dass wir im Stande sind,
Bilder zu erwecken, die keine bloßen
Visionen sind, die im Urgrunde des
Daseins begründet sind. Auf, wenn
man die gewöhnliche Welt auf
so fast man, im Grunde genommen,
nur Bilder. Alles in der Außenwelt
ist ein Bild. Die Bilder der Außen-
welt entsprechen der materiellen Er-
kenntnis. Die Bilder, die durch den
Yogaprozess entstehen, die werden im
Inneren angeregt, in richtiger Weise
angeregt. Es kommt bei dieser ganzen
Welt, die dann in uns entsteht darauf
an, dass sie innerlich wahr ist. Das ist
die Schwierigkeit bei der Yogaführung. So
lange der Mensch persönliche Wünsche hat,
kommt er in dieser Welt nicht leicht die

Wassigkeit von der Unwassigkeit unterscheiden. Deshalb diese Notwendigkeit, selbstlos zu werden. In den pythagoreischen Schulen sah man den Leuten Platz gemacht; über das Leben nach dem Tode hündt Ihr erst dann etwas erfahren, wenn es Euch ganz gleichgültig geworden ist, ob Ihr nach dem Tode noch lebt oder nicht. Alle persönliche Aspiration ist in Bezug auf diese eine Frage ausgefallen. Wenn der persönliche Wunsch ausgefallen ist, da, wo es auf die Imagination ankommt, dann drückt sich in der Imagination die Wassigkeit aus.

Die 3^{te} Stufe ist die Stufe des rationalen Willens. Da erfährt man auch, wie das Wasser gemacht wird, den Willen durch den etwas gewollt wird.

Die 4^{te} Stufe ist die Stufe der Intuition.

Es handelt sich bei der Yogasführung um das Zügeln alles dessen, was in uns ist: Wunsch, Trieb, Begierde, Leidenschaft; so lange wir das nicht besessen, macht es uns die Wassigkeit illusionär. Absolute innere Ruhe, Geduld, Ausdauer, Standhaftigkeit kommen bei der Yogasführung vor allen Dingen in Betracht. — Gewisse Charaktereigenschaften sind dabei unerlässlich. Niemand dürfen wir die Harmonie mit unserer Umgebung verlieren, sonst ist es aus mit dem Fortschritt. —

Wenn der klügste Mensch einsteige in den Mars aufzuwachen, könnte er mit seinen Fähigkeiten auf dem Mars nichts anfangen. Man würde ihn dort für irrsinnig halten. — Alles Irrsinn ist Mangel an Harmonie mit der Umgebung. Dann

kaum man nicht weiter, wenn das enthält.
Nicht ein trübener Mensch soll man
werden, wie Plato sagt, sondern ein
nüchterer Mensch, soll in seine all-
täglichen Pflichten in keiner Weise
versinken. Das ist unbedingt not-
wendig bei der Yogaführung. Dann
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 innerer hoher Grad der Beschei-
denheit muss neben der Yogaführung
sorgefassen. Der orientalische Schüler hat
sich leicht erlangen das Gefühl der Auf-
hebung, der Befreiung des Geistes. Darauf
kommt in diesem Falle viel an. Das
tiefinnerste Vertrauen zum Lehrer, das
ist bei der Yogaführung notwendig,

weil man einen festen Punkt haben
muss. Der Yogaführer verlässt in ge-
wisser Weise die ganze übrige Welt.
Alle Dinge bekommen dann eine
neue Bedeutung. Er wird fremd seiner
Umgebung gegenüber. Er muss sich
alle Dinge umwandeln. Eine ge-
wisse geistige Absehung geht mit ihm
vor. Er muss alles nun aus dem inner-
sten Pflichtgefühl heraus tun. Er
behandelt alles von einem reinen
Geistesprinzip aus. Die Art u. Weise
wie er zu den Dingen steht, ändert
sich ganz u. gar. In einem gewissen
Grade wird der Mensch seiner Um-
gebung entfremdet. Wenn er nicht
die volle Katastrophe erlebt
hört, kann er dann leicht den Zusam-
menhang mit der Umwelt verlieren.
Der feste Punkt für den Yogaführer

war immer der Lehrer, der ihm ein Hauptpunkt war, den er wie die Verhäufung der Gottheit im Menschen ansieht. In Wirklichkeit ist es so, dass in solchen Menschennaturen wirklich göttliche Wesen da sind.

Es erscheint dem orientalischen Menschen dies selbstverständlich, dass in dem Guru (Lehrer) eine höhere Wesenheit lebt. In dem Abendlande ist das nicht so der Fall. Wenn jemand im Abendlande Yogaschulung sucht, dann findet er auf im Abendlande die Möglichkeit, zum Ziele zu kommen.

Das größte Übel der Yogaschulung wäre Ungeduld. Aber die überwindet man, wenn man die Reinkarnation u. Karma als Wirklichkeit erheut. Das muss als Gefühl in uns leben, dass man tatsächlich das Leben zurecht

gebirt u. Tod als eines unter vielen ansieht. —

Materialer Erkenntnis	Gegenstand (Sensation)	Bild	Begriff	Ich	1. Stufe
Imaginärer Erkenntnis	Wahrnehmung	Bild	Begriff	Ich	2. Stufe
Willensbetreffendes Erkennen	Imaginärer	Bild	Begriff	Ich	3. Stufe
Intuition				Ich	4. Stufe Sjwara