

Yeshayahu  
Ben-Aharon

# Michaelisches Yoga

Sich selbst einen neuen  
Ätherleib und eine ätherische  
Individualität erschaffen

Ereignis Verlag

Yeshayahu Ben-Aharon

MICHAELISCHES YOGA  
SICH SELBST EINEN NEUEN ÄTHERISCHEN  
LEIB  
UND ÄTHERISCHE INDIVIDUALITÄT  
SCHAFFEN



Titel der Originalausgabe:

Cognitive Yoga - Making Yourself a New Etheric Body and Individuality

Published by Temple Lodge Publishing Ltd., Hillside House, The Square, Forest Row, RH18 5ES England

Ins Deutsche übertragen von Ulrich Morgenthaler

ISBN: 978-3-949064-09-8

1. Auflage 2021

© der Originalausgabe by Yeshayahu Ben-Aharon 2016

© der deutschen Ausgabe by Yeshayahu Ben-Aharon 2021

Ereignis Verlag

Fürstenrieder Str. 97, 80686 München

[www.ereignisverlag.de](http://www.ereignisverlag.de)

Umschlaggestaltung: Sylvia Waiblinger

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

## **Einführung**

### **1 Der Lebenszyklus der ätherischen Atmung**

### **2 Die Zusammensetzung der gewöhnlichen**

### **Erkenntnis**

Die grundlegende Zusammensetzung der gewöhnlichen Erkenntnis: Die Vorstellung

Das Verlangen nach Wissen

Wissen ist Töten

Die Zerlegung der Vorstellung

Das Gehirn entdecken

Ätherisches Einatmen und Ausatmen

Einatmen in den Leib

Der metabolisch-emotiv-kognitive Mechanismus

Ausatmung in die ätherische Welt

### **3 Die Perle von höchstem Wert: Individuation**

### **4 Ätherisation des Sehens**

Farben Atmung

Erster Schritt Ablösen der Qualität »Rot« vom Objekt

Zweiter Schritt »Sich Verröten«

Dritter Schritt Qualität wird zur Intensität

Vierter Schritt Intensität wird zur Offenbarung der  
ätherischen Welt

Einige geisteswissenschaftliche Beobachtungen

Fünfter Schritt Wesenstausch zwischen Mensch und Welt

Sechster Schritt Eine unüberwindbare Leibesschwelle

## **5 Ätherisation des Denkens**

Die geistigen Lektionen des Todes

Das Ereignis des kosmischen Denkens

Die dreifache Metamorphose des kosmischen Denkens

Zurück zu unseren Sinnen

## **6 Ätherisation des Geruchs**

Erster Schritt Von der Qualität zur Intensität

Zweiter Schritt Von der Intensität zur ätherischen  
Weltenkraft

Dritter Schritt Zusammenführung der beiden ätherischen  
Ströme

Vierter Schritt Sammeln der benötigten ätherischen  
Kräfte

Fünfter Schritt Ätherische Gehirnarbeit

Sechster Schritt Imagination der ätherischen  
Gehirnarbeit

Siebter Schritt Ätherische Herzarbeit

## **7 Geburt eines neuen Ätherleibes**

Überschreiten der unteren Schwelle

Gegenseitige Befruchtung zwischen Ätherleib und  
Ätherwelt

Der ätherische Menschen-Welten-Leib

Umkehrung der Pubertät

Umkehrung der Geschlechtertrennung

## **8 Geburt einer ätherischen Individualität**

Die Schaffung des Geistselbst

Stirb und Werde

Eine Hütte Bauen

Die Wunde

Geistige Fortpflanzung

Ätherische Geburt im Feuer

## **9 Frühe Kindheit einer ätherischen Individualität**

Umgekehrte Inkarnation

In den Kindergarten

Erstes Jahr Kosmisch Denken lernen

Zweites Jahr Erlernen der kosmischen Sprache

Drittes Jahr Verkörperung kosmischen Abwärts-Stehens

Des Phönix neue Federn

Viertes Jahr Erzeugung moralischer Schwerkraft und  
moralischen Bodens

## **10 Wesenstausch mit der kosmischen Quelle**

Gegenseitiger Wesenstausch

Weitere Arbeiten des Verfassers  
Anmerkungen

# Vorwort

Wenn jemand in unserer Zeit die Ergebnisse der geisteswissenschaftlichen Forschung auf der Grundlage seiner eigenen Erfahrung veröffentlicht, erwartet er natürlich viele Einwände. Lassen Sie mich nur einen erwähnen, der in zwei sich ergänzenden Formen vorliegt. Die erste Art des Einwands ist bei den Anhängern der Anthroposophie vorherrschend, die glauben, dass – ungeachtet des individuellen Beispiels Rudolf Steiners – die individuelle übersinnliche Erfahrung nicht die Quelle der Geisteswissenschaft sein sollte. Auf der anderen Seite stehen diejenigen, die sich damit zufriedengeben, spirituelle Erfahrungen, Offenbarungen und Visionen zu haben, und die die spirituelle Wissenschaft als zu anspruchsvoll betrachten, weil sie ein ernsthaftes langfristiges Engagement zur Entwicklung klarer, genauer und gedanklicher Kräfte der spirituellen Erkenntnis erfordert. Die Menschen, die die erste Art von Einwand erheben, glauben nun aufrichtig, dass nur die treue Interpretation der Texte des Meisters und die Bewahrung der von ihm geschaffenen kulturellen und praktischen Formen die wirklichen Aufgaben der Geisteswissenschaft sind. Es ist nicht schwer, den Widerspruch in diesem Glauben zu finden: Denn wenn die Geisteswissenschaft eine authentische Wissenschaft sein soll, muss sie auf einer neuen empirischen Erforschung der realen Welt beruhen, die in der menschlichen Erfahrung gegeben ist, und nicht nur auf der Interpretation von



Texten. (1) Dennoch bin ich seit der Veröffentlichung meines ersten Buches Mitte der 90er Jahre immer wieder auf diesen Einwand gestoßen. Es wird gesagt, dass ich, weil ich meine spirituelle Forschung in meiner eigenen übersinnlichen Erfahrung begründet habe, nicht als treuer Anhänger Rudolf Steiners angesehen werden kann und daher meine Forschung nicht als ernst zu nehmender Beitrag zur Entwicklung der Geisteswissenschaft verstanden werden sollte. Andererseits wird niemand bestreiten, dass viele spirituelle Erfahrungen missbraucht werden, um egoistische Wünsche zu rechtfertigen und einen ähnlichen Glauben an eine äußere Autorität zu fördern. Zwischen diesen beiden Dogmen, dem Dogma der Tradition und dem Dogma der Erfahrung, einen Mittelweg zu finden, ist sicherlich schwierig und muss immer wieder neu entdeckt werden.

Nun, wir sollten den ersten Einwand nicht einfach von der Hand weisen, denn sein Fehler beruht auf einer wichtigen Wahrheit, die vollständig verstanden werden muss. Die von vielen Menschen geforderte Loyalität gegenüber der Autorität von Traditionen, Institutionen und Texten ist eine Verfälschung des wahren Wesens geistiger Loyalität, die sich an die *geistigen Kräfte* richten sollte, die die ursprünglichen, schöpferischen Impulse selbst hervorbringen, und nicht an die äußeren Formen, in denen sie inkarniert und bewahrt werden. *Diese Loyalität* ist in der Tat absolut notwendig. Sie ist eine Voraussetzung für den Fortschritt in allen Bereichen des menschlichen Wissens und der menschlichen Schöpfung. Der Fortschritt im menschlichen Leben und Wissen muss in dem reichen Boden begründet sein, der

durch die Gründer und Entwickler der einzelnen Zweige unseres kulturellen und sozialen Lebens gepflegt wird. Wenn jemand individuelle Forschung in der Physik präsentieren will, muss er die Grundlagen der Physik studieren und sich einverleiben und vieles mehr. Dieses Wissen wird er dann in seiner gesamten Vorgehensweise bei der Durchführung und Präsentation seiner individuellen Forschung demonstrieren. Wenn wir das Leben von Wissenschaftlern und Künstlern studieren, die wirklich kreativ und unabhängig sind, stellen wir außerdem fest, dass die Treue zu ihren Vorgängern die Quelle ihrer ursprünglichen Schöpfungen war, selbst wenn sie sich mit der Überwindung der veralteten, äußeren Formen der Vergangenheit herumschlagen mussten. Was die Gläubigen des Dogmas der Erfahrung behaupten, nämlich, dass frei und kreativ zu sein bedeutet, Visionen und Inspirationen aus dem Nichts zu empfangen, widerspricht der Tatsache, dass die kreativsten und freiesten Menschen genau die sind, die in den tiefsten Quellen ihrer Fachgebiete verwurzelt sind. Der wahrhaft große Revolutionär bekennt sich gerne zu seiner unbestreitbaren Schuld gegenüber seinen Vorgängern, während der kreative Pionier und abenteuerfreudige Entdecker zugleich der ergebenste Schüler ist. Für die wirklichen Pioniere ist es eine Tatsache, dass »original« die wörtliche Bedeutung des Begriffs bedeutet: Nur in dem Maße, in dem du deine schöpferischen Kräfte von den spirituellen Ursprüngen deines Handwerks ableitest, kannst du danach streben, wirklich originell zu werden.

Rudolf Steiner ist das größte Beispiel dafür, denn er gründete die Geisteswissenschaft auf den besten Errungenschaften der Naturwissenschaften. War er der Wahrheit treu, die von den Gründern der Naturwissenschaften entdeckt wurde? Ganz gewiss. War er ein freier und kreativer Mensch, der eine völlig neue Wissenschaftsdisziplin begründete? Ja, in der Tat. Schließlich ist die frei entwickelte Loyalität zum schöpferischen Gründungsimpuls deiner Disziplin die gleiche Loyalität, die du deinem eigenen wahren Selbst schuldest, denn in der geistigen Welt haben beide die gleiche Quelle. Während im Falle anderer Wissenschaften und Künste die Treue zu den spirituellen Ursprüngen in unterschiedlichem Maße bewusst sein kann, muss sie in der Geisteswissenschaft voll bewusst werden. Wenn du die spirituelle Erfahrung in eine völlig bewusste und kognitive übersinnliche Forschung umwandeln willst, kannst du dich nur dann orientieren, wenn du die wirklichen spirituellen Schritte deines Lehrers genauestens befolgst. Tatsächlich kann man seine individuellen Erfahrungen und Einsichten nur dann einführen, untermauern und bestätigen, wenn man jeden einzelnen Schritt in der zuvor geleisteten spirituellen Arbeit der Meister auf diesem Gebiet begründet. (Es ist wichtig zu betonen, dass dies nicht aus externen Gründen geschieht, wie z. B. um stolz auf die eigene Bildung zu sein oder um in diesem oder jenem Bereich Akzeptanz zu erlangen, sondern allein aus diesen internen Gründen.) Man ist nur dann ehrlich und gewissenhaft, geistig gesehen, wenn man diese Anforderung erfüllt. Dies sind die objektiven Gesetze und

Bedingungen auf diesem Wissensgebiet. Und ich weiß sehr wohl, dass es völlig überflüssig ist, jemanden in diesen Dingen zu überzeugen, solange er es nicht selbst erleben will. Sich mit den Gläubigen der Dogmen von Tradition und Erfahrung darüber zu streiten, was die Geisteswissenschaft wirklich ist, ist nie ein produktives Unterfangen. Man kann nur fortfahren, indem man die eigene innere Treue und Wahrhaftigkeit immer wieder überprüft, indem man die immanenten, inhärenten Gesetze und Bedingungen der spirituellen Forschung erfüllt und es dann friedlich dem Leser überlässt, sein eigenes individuelles Urteil zu bilden.

Lassen Sie mich in diesem Zusammenhang kurz einige Momente aus den prägenden Jahren meiner spirituellen Arbeit erwähnen. (2) Mein erwachsenes geistiges Leben begann in einer übersinnlichen Erfahrung des ätherischen Christus. Sofort fing ich an, nach Antworten und Lösungen für die unzähligen Fragen und Rätsel zu suchen, die diese Erfahrung mit sich brachte. Diese Suche führte mich direkt zur Anthroposophie. Zuerst studierte ich Rudolf Steiners Forschungen über den Christus-Impuls. Danach ging ich zur allgemeinen Anthroposophie über, und ein Jahr später las ich Rudolf Steiners eigenen Ausgangspunkt für die Geisteswissenschaft – *Die Philosophie der Freiheit*. Das geschah genau vor 40 Jahren, 1976. Neben einem kontinuierlichen und intensiven Studium der Anthroposophie begann ich mit größter Begeisterung alles zu studieren, was er je über Erkenntnis, Philosophie, Goetheanismus, Naturwissenschaft und deren Umwandlung in die Geisteswissenschaft geschrieben und gesagt hat. Ich

erinnere mich noch mit innerster Seelenwärme an jene kurzen Jahre in meinen frühen 20er-Jahren, die ich der Aufnahme der Grundlagen der modernen Naturwissenschaft und Biologie am Oranim College widmen konnte (einem Zweig der Universität Haifa, wo ich zwanzig Jahre später mit meiner Dissertation über *Die Erkenntnis des »Ich« in Husserls Phänomenologie* in Philosophie promovierte, in feiner Weise betreut von Prof. Michael Strauss). Ich verbrachte die Vormittage und Nachmittage in den Klassen und Laboren, wo man die großen Errungenschaften der heutigen Physik, Chemie, Biologie, Physiologie und Anatomie mit der ganzen Hingabe und Begeisterung der jugendlichen Studentenkräfte hautnah erleben konnte. Dann habe ich lange Abende und Nächte in meiner kleinen Wohnung gearbeitet, um jede Zeile des naturwissenschaftlichen Wissens mit den natur- und geisteswissenschaftlichen Werken von Goethe und Steiner zu verbinden. Ich fand heraus, dass Rudolf Steiner in den konkretesten, reproduzierbarsten und nachprüfbarsten Details die praktische Erkenntniskunst der Schaffung einer kontinuierlichen kognitiven Brücke demonstriert hat, die aus den reinsten und genauesten Gedanken besteht, die von zeitgenössischer Naturwissenschaft und Denken zur Geisteswissenschaft führen. Ich spürte, dass ich durch die Christus-Erfahrung meine irdische Heimat in der der Erde nächstgelegenen geistigen Welt gefunden hatte, und durch Rudolf Steiners vergeistigte Wissenschaft, Denken und Erkenntnis konnte ich meine geistige Heimat auf der Erde finden. Und der Aufbau einer voll bewussten spirituellen

Brücke zwischen den beiden Welten wurde bald zu meinem täglichen spirituellen Atmen. Er wurde zu einem wichtigen Element in meinem Innenleben und meiner spirituellen Forschung, die ich in den letzten Jahrzehnten entwickelt und umgewandelt habe. Dies wurde die Quelle meiner veröffentlichten Bücher, Vorträge und meiner Beiträge zur Freien Hochschule für Geisteswissenschaft, und ihre Anwendung im gesellschaftlichen Leben wurde zum Ausgangspunkt für die Gründung der Gemeinschaft Harduf. Ich habe die Ergebnisse dieser Forschung in meinen Büchern veröffentlicht, *The Spiritual Event of the 20th Century*, 1993 (dt. *Das spirituelle Ereignis des 20. Jahrhunderts*, 1994); *The New Experience of the Supersensible*, 1995 (dt. *Die neue Erfahrung des Übersinnlichen*, 1997); *America's Global Responsibility*, 2002 (dt. *Die globale Verantwortung der USA*, 2003); *The Event in Science, History, Philosophy & Art*, 2011 (dt. *Das Ereignis in Wissenschaft, Geschichte, Philosophie und Kunst*, 2013); und *Spiritual Science in the 21st Century*, 2013 (dt. *Geisteswissenschaft im 21. Jahrhundert*, noch nicht erschienen); *Cognitive Yoga: How a Book is Born: Heavenly Jerusalem and the Mysteries of the Human Body*, 2017 (dt. *Michaelisches Yoga – Wie ein Buch geboren wird: Das himmlische Jerusalem und die Geheimnisse des menschlichen Leibes*, noch nicht erschienen); *The Twilight and Resurrection of Humanity: The History of the Michaelic Movement Since the Death of Rudolf Steiner: An Esoteric Study*, 2020 (dt. *Menschendämmerung und Auferstehung der Menschheit: Die Geschichte der Michael-Bewegung seit*

*dem Tod Rudolf Steiners - Eine esoterische Studie, 2021)).*  
Ich betrachte das vorliegende Buch als eine organische Fortsetzung und Entwicklung des essenziellen Fadens, der meine geistige Forschung über die Jahre hinweg verbindet, basierend auf meinem Hauptbuch, *Die neue Erfahrung des Übersinnlichen*. (3)

# Einführung

Rudolf Steiner ging von den höchsten und jüngsten Seelenfähigkeiten aus, die die Menschheit in der Neuzeit entwickelt hat: klares und genaues Denken und hellwache Sinneswahrnehmung. Dieser wachsende Höhepunkt der Evolution des menschlichen Bewusstseins kann auf zweifache Weise verwandelt werden. Einerseits kann das klarste und genaueste Denken spiritualisiert werden. Dies geschieht durch *Die Philosophie der Freiheit*. Andererseits kann klare und wachsame Sinneswahrnehmung spiritualisiert werden. Dies geschieht durch eine Spiritualisierung von Goethes Studie über die psychologische Wirkung von Farben. Beide können in neue Fähigkeiten der übersinnlichen Forschung umgewandelt werden. Im Zusammenhang mit dieser Aufgabe der Geisteswissenschaft hat Rudolf Steiner in seinem Vortragszyklus *Die Mission Michaels* (GA 194, 1919) das Konzept eines »neuen Yoga-Willens« im umfassenden Kontext menschlicher und kosmischer Evolution eingeführt. Er beschrieb es als einen Weg, die »Zukunftskultur Michaels« zu erschaffen und die »Christus-erfüllte Seelenbeziehung zur Natur« zu etablieren.

Im Vortrag vom 30. November 1919 beschreibt er dies so:

Wenn wir wieder ein Beseeltsein unserer Sinnesempfindungen haben werden, dann werden wir wiederum einen Kreuzungspunkt haben, und in diesem Punkt... werden wir zu gleicher Zeit etwas



Subjektiv-Objektives haben, wonach Goethe so lechzte. ... Die Wirklichkeit ist vielmehr diese, dass ein seelischer Prozess vor sich geht von außen nach innen, der erfasst wird durch den tief unterbewussten, inneren seelischen Prozess, sodass die Prozesse sich übergreifen. Von außen wirken die Weltgedanken in uns herein, von innen wirkt der Menschheitswille hinaus. Und es durchkreuzen sich Menschheitswillen und Weltgedanken in diesem Kreuzungspunkte, wie sich im Atem das Objektive mit dem Subjektiven einstmals überkreuzt hat. Wir müssen fühlen lernen, wie durch unsere Augen unser Wille wirkt, und wie in der Tat [durch] die Aktivität der Sinne... sich Weltgedanken mit Menschheitswille kreuzen. Diesen *neuen Yogawillen*, den müssen wir entwickeln. Damit wird uns wiederum etwas Ähnliches vermittelt, wie vor drei Jahrtausenden den Menschen in dem Atmungsprozess vermittelt wurde. Unsere Auffassung muss eine viel seelischere, eine viel geistigere werden. ... Das wird Michael-Kultur sein.

(30.11.1919, GA 194, S. 111ff, Dornach 1994)

Ein Jahr später führte Rudolf Steiner diese neue Yoga-Praxis als Methode der spirituellen Entwicklung und spirituellen Forschung im ersten Vortragszyklus der Hochschule für Geisteswissenschaft ein mit dem Titel *Grenzen der Naturerkenntnis* (GA 322, 1920), der anthroposophisch orientierten Akademikern, Wissenschaftlern, Künstlern, Ärzten und sozial engagierten Menschen gewidmet war:

Was ist denn eigentlich der Wahrnehmungsprozess?  
Der Wahrnehmungsprozess ist nämlich nichts anderes als ein modifizierter Einatmungsprozess. Indem wir die Luft einatmen, drückt diese Luft auf unser Zwerchfell, auf unsere ganze Organisation. Es wird das Gehirnwasser durch den Rückenmarkskanal nach aufwärts nach dem Gehirn gedrängt. Dadurch wird eine Verbindung hergestellt zwischen der Gehirntätigkeit und dem Einatmen. Und dasjenige, was sich vom Einatmungsprozess auf diese Weise im Gehirn spezialisiert, das wirkt in der Sinnestätigkeit als Wahrnehmen. Sodass, ich möchte sagen, ein Ast des Einatmens das Wahrnehmen ist. Dann wiederum beim Ausatmen: Das Gehirnwasser geht hinunter, es drückt auf den Blutkreislauf. Es ist das Hinuntersteigen des Gehirnwassers verbunden mit der Willenstätigkeit, und das wiederum verbunden mit dem Ausatmen. Aber derjenige, der *Die Philosophie der Freiheit* wirklich studiert, wird finden, dass in jenem Denken, das wir als das reine Denken erreichen, Wille und Denken zusammenfallen. Das reine Denken ist im Grunde eine Willensäußerung. Daher wird dasjenige, was Denken ist, was reines Denken ist, nun verwandt mit dem, was der Orientale erlebte im Ausatemungsprozess. Es ist verwandt das reine Denken mit dem Ausatemungsprozess, so wie das Wahrnehmen verwandt ist mit dem Einatemungsprozess. Wir müssen gewissermaßen mehr zurückgeschoben nach dem Inneren des Menschen denselben Prozess

durchmachen, den der Orientale durchmacht mit seiner Yoga-Philosophie. Diese Yoga-Philosophie geht auf ein reguliertes Einatmen, Ausatmen, und ergreift so das Ewige im Menschen. Der Abendländer, was kann er tun? Er kann klar für sich seelisch zum Erlebnis machen auf der einen Seite die Wahrnehmung, auf der andern Seite das Denken. Und er kann dasjenige, was sonst abstrakt und formhaft nur in Ruhe verbunden wird, Wahrnehmen und Denken, in innerem Erleben verbinden, sodass er innerlich geistig-seelisch erlebt, was man physisch erlebt bei Einatmen, Ausatmen. Physisch erlebt man Einatmung, Ausatmung; in ihrem Zusammenklang erlebt man bewusst das Ewige. Im gewöhnlichen Erleben erlebt man die Wahrnehmung, das Denken. Indem man beweglich macht sein seelisches Leben, erlebt man den Pendelschlag, den Rhythmus, das fortwährende Ineinandervibrieren von Wahrnehmen und Denken. Und wie sich eine höhere Wirklichkeit in Einatmung und Ausatmung für den Orientalen entwickelt, so entwickelt sich, indem der Okzidentale in sich den lebendigen Prozess der modifizierten Einatmung im Wahrnehmen, der modifizierten Ausatmung im reinen Denken entwickelt, indem er Begriff, Denken und Wahrnehmung ineinanderwebt, gewissermaßen ein geistig-seelisches Atmen anstelle des physischen Atmens der Yoga-Philosophie. Und er zwingt sich auch allmählich hinauf durch diesen rhythmischen Schlag, durch dieses rhythmische

Eratmen in Wahrnehmung und Denken zu der wahren geistigen Wirklichkeit in Imagination und Inspiration und Intuition. Und als ich in meiner *Philosophie der Freiheit* eben zunächst nur philosophisch darauf hindeutete, dass sich die wahre Wirklichkeit ergibt aus dem Ineinanderschlagen von Wahrnehmung und Denken, sollte, weil eben gerade dieses Buch als innere Seelenkultur gedacht war, hingewiesen werden auf dasjenige, was der Abendländer üben muss, um in die Geisteswelt selber hineinzukommen. Der Orientale sagt: Systole, Diastole; Einatmung, Ausatmung. Der Abendländer muss an die Stelle setzen: Wahrnehmung, Denken. Der Morgenländer sagt: Ausbilden des physischen Atmens; der Abendländer sagt: Ausbilden des geistig-seelischen Atmens in dem Erkenntnisprozess durch Wahrnehmen und Denken.

(3.10.1920, GA 322, S. 123ff, Dornach 1981)

Ich habe das Ziel der Michaelischen Yoga-Praxis im 5. Kapitel meines Buches *Die neue Erfahrung des Übersinnlichen* in einer Weise vorgestellt, die für unsere gegenwärtige Studie ebenso relevant ist:

Unsere Untersuchung des Erkenntnisdramas der Wiederkunft gliedert sich in drei Teile:

1. Die Verwandlung des Denkens oder das Öffnen der Pforte des Denkens,

2. die Verwandlung der Sinneswahrnehmung oder das Öffnen der Pforte der Wahrnehmung,
3. die Errichtung der Brücke der Erinnerung und Bewusstseinerhaltung über den Abgrund der Geistvergessenheit.

Bei dem Versuch, das moderne Christus-Erlebnis selbstständig zu erinnern, beziehungsweise zu wiederholen, sehen wir uns zwei großen Problemen gegenüber, deren Natur durch die Natur unseres alltäglichen Bewusstseins bestimmt ist: dem Problem des Denkens auf der einen Seite und dem Problem der Sinneswahrnehmung auf der anderen. Aber obgleich sie die Haupthindernisse sind, sind sie gleichzeitig die beiden einzigen Wege, die in das gesuchte Land des ätherischen Christus führen. Soll eine selbstbewusste Brücke zwischen dem normalen, wachen und rationalen modernen Bewusstseinszustand und der inspirierten und intuitiven, imaginativen Erscheinung, Sprache und Handlung des Christus bei seiner Wiederkunft errichtet werden, so kann nur die Bewusstseinsseele selbst – die nach Rudolf Steiner die Seele freier Sinneswahrnehmung und freier Imagination ist – das zuverlässige Fundament bilden. Es gilt demnach zwei verschlossene Pforten zu öffnen: die Pforte des Denkens und die Pforte der Sinneswahrnehmung.

*(Die neue Erfahrung des Übersinnlichen, S. 88,  
Dornach 1997)*

In *Die neue Erfahrung des Übersinnlichen* benutzte ich Michaelisches Yoga, um tiefere Aspekte der Erschaffung der Erkenntnisbrücke zu erforschen, die zur Christus-Erfahrung und zum Christus-Wesen führt. Im vorliegenden Buch habe ich den Umfang meiner Forschungen auf das engere ätherische Feld beschränkt. Dieser Fokus erlaubt es mir, das Folgende näher zu beschreiben:

In Kapitel 1, »Der Lebenszyklus der ätherischen Atmung«, benutze ich den Vergleich mit der Elektrolyse von Wasser in zwei Gase, Wasserstoff und Sauerstoff, um die Trennung und Ätherisation der Sinneswahrnehmung und des Denkens zu erklären, die in unseren Vorstellungen der Welt normalerweise miteinander verbunden sind. Dieser Prozess wird zu einer lebensspendenden ätherischen Atmung zwischen Mensch und Welt, zwischen Himmel und Erde.

Kapitel 2, »Die Zusammensetzung der gewöhnlichen Erkenntnis«, zeigt, wie die gewöhnliche Erkenntnis in der Vorstellung oder Repräsentation zentriert ist, in der alle Erfahrungen, einschließlich der Sinneswahrnehmung und des Denkens, verdichtet und herabgestuft werden. Diese Komposition zu stoppen und die Wahrnehmung und das Denken in ihre ursprünglichen ätherischen Zustände zu befreien, erfordert eine Konfrontation mit den unbewussten Kräften, die sie an das Gehirn binden.

Kapitel 3, »Die Perle von höchstem Wert: Individuation«, beschreibt die menschliche Individuation und Freiheit als das wichtigste Ziel der menschlichen und kosmischen

Evolution. Dies kann nur durch eine physische Inkarnation auf der Erde erreicht werden. Erst nachdem sich das menschliche Ich als getrennte Existenz begründet hat, kann es die formenden Kräfte, die es von den geistigen Welten getrennt haben, nutzen und spiritualisieren, um sich, in vollem individuellem Bewusstsein, mit ihnen wieder zu vereinen.

In Kapitel 4, »Ätherisation des Sehens«, erkläre ich Schritt für Schritt, wie die Farbe von den Vorstellungen der Objekte gelöst, vergeistigt und dann direkt in den Körper eingeatmet wird. Dies bewirkt eine Freisetzung des Ätherleibes aus dem physischen Gehirn. Der Widerstand des Körpers nimmt jedoch zu, wenn wir uns darum bemühen, den Ätherleib vom Kopf nach unten zu befreien, was uns dazu veranlasst, uns mit einer scheinbar unüberwindlichen Schwelle im Unterleib zu konfrontieren.

In Kapitel 5, »Ätherisation des Denkens«, wird gezeigt, wie vergeistigtes Denken tiefer in die Todesprozesse eindringt, die gewöhnliche Erkenntnis erzeugen. Diese Kräfte werden sich mit den Kräften verbinden, die aus der Ätherisation der Wahrnehmung gewonnen werden, und helfen ihnen, die untere Leibesschwelle zu überschreiten.

Kapitel 6, »Ätherisation des Geruchs«, zeigt vor allem, wie der Geruchssinn ätherisiert und dazu benutzt wird, tiefer in den Körper einzudringen. Zweitens zeige ich, wie man die beiden Wahrnehmungsströme aus ätherisiertem Sehen und Riechen, unterstützt von den Kräften des ätherisierten

Denkens, verbindet, um den Ätherleib vom Kopf zum Herzen zu befreien.

Kapitel 7, »Geburt eines neuen Ätherleibes«, beschreibt, wie der gegenseitige Austausch zwischen der ätherischen Welt und dem ätherischen Leib die reinsten und produktivsten ätherischen Kräfte freisetzt, die seit der frühesten Kindheit der Menschheit bewahrt und geschützt werden. Die Fruchtbildung zwischen den reinsten ätherischen Kräften der Welt und dem Leib empfängt einen neuen ätherischen Nachwuchs, der zur Grundlage eines eigenständigen spirituellen Lebens in der ätherischen Welt wird.

In Kapitel 8, »Geburt einer ätherischen Individualität«, zeige ich, wie der vergeistigte Auszug der stärksten spirituellen Aktivität, die durch Michaelisches Yoga in der physischen Welt erreicht wird, uns befähigt, eine unabhängige spirituelle Individualität in der ätherischen Welt zu empfangen und zu gebären.

Kapitel 9, »Frühe Kindheit einer ätherischen Individualität«, beschreibt, wie die ätherische Individualität, sobald sie in der Ätherwelt geboren ist, ihre ersten prägenden Stadien geistiger Kindheit durchläuft und die geistigen Entsprechungen der Kräfte entwickelt, die das Kind in den ersten drei Jahren des irdischen Lebens entwickelt.

In Kapitel 10, »Wesenstausch mit der kosmischen Quelle«, beschreibe ich, wie sich die gereifte geistige Individualität der kosmischen Quelle aller Schöpfung nähert. Sie wird zu einem ätherischen Kelch, der die Kräfte des ätherischen



Christus aufnimmt, die für den gegenwärtigen und zukünftigen Fortschritt der Menschheit und der Erde notwendig sind.

Dieser Fortschritt ist heute von vielen Seiten gefährdet und unter ihnen ist die starke ahrimanische Vision und Praxis der Technologischen Singularität hervorzuheben. Im Laufe dieses Jahrhunderts werden unzählige menschliche Körper und Seelen mit einer unendlich verführerischen und mächtigen künstlichen Intelligenz und virtuellen Realität verschmolzen. Diese Technologie wird sie an eine unternatürliche und unmenschliche Welt binden, die sie mehr und mehr nicht nur als fantastisches Unterhaltungsmittel, sondern auch als magische Erlösung und Heilung allen menschlichen Leidens und aller menschlichen Sterblichkeit erleben werden. Diese unternatürliche und unmenschliche Welt liegt moralisch gesehen eine Ebene unterhalb der natürlichen und menschlichen physischen Welt. Durch die im Folgenden skizzierte Michaelische Yoga-Praxis können wir jedoch bewusst eine Ebene über die physische Welt hinaus in die nächstgelegene übersinnliche Welt, die ätherische, aufsteigen. Allein in dieser ätherischen Welt können unsere Herzen, Gedanken und Taten geheilt und wiederbelebt werden. Und nur dort, in den tiefsten Kräften unseres menschlichen Wesens, können wir die lebensspendende Quelle der Erde und der Menschheit im 21. Jahrhundert finden.

# 1 Der Lebenszyklus der ätherischen Atmung

Wenn wir Wasser vor uns haben, so sieht man diesem Wasser nicht an, dass der Chemiker in die Lage kommt, dieses Wasser zu scheiden in Wasserstoff und Sauerstoff. Wasser ist flüssig, Wasser brennt nicht. Der Wasserstoff, den der Chemiker abscheidet, ist ein Gas, er brennt, er ist etwas ganz anderes. Das ist dasjenige, was ich zum Vergleich heranziehen möchte für einen Vorgang des geistigen Lebens, den ich gleich erörtern will. Wenn wir den Menschen im gewöhnlichen Leben vor uns haben, so haben wir in ihm vereinigt das Geistig-Seelische und das Leiblich-Physische, wie wir im Wasser vereinigt haben den Wasserstoff und den Sauerstoff. In dem, was ich nennen möchte „geistige Chemie“, obliegt uns, das Geistig-Seelische abzutrennen von dem Leiblich-Physischen, wie auf physischem Gebiet der Chemiker abtrennt den Wasserstoff vom Wasser. Und es ist nur begreiflich, dass man ebenso wenig aus der Betrachtung des gewöhnlichen Menschen eine Anschauung gewinnen kann über das Wesen des Geistig-Seelischen, wie man durch Anschauung des Wassers eine Ansicht gewinnen kann über das Wesen des Wasserstoffes.

(26.5.1914, GA 154, S. 107f, Dornach 1985)

Wasser ist die weitest verbreitete und wesentlichste Flüssigkeit, die alle Prozesse des Lebens und der Lebewesen in der physischen Welt unterstützt. Wie alle anderen physikalischen Substanzen ist es kein Originalstoff, sondern eine Verdichtung ätherischer und letztlich geistiger Kräfte. Wasser ist das Ergebnis eines aktiven Prozesses der Zusammensetzung, Synthese und Kondensation zweier sehr unterschiedlicher Substanzen, nämlich der Gase Sauerstoff und Wasserstoff.

Dies kann experimentell durch Elektrolyse nachgewiesen werden. Die Elektrolyse zersetzt das Wasser ( $\text{H}_2\text{O}$ ) in Sauerstoff ( $\text{O}_2$ ) und Wasserstoffgas ( $\text{H}_2$ ), indem sie einen elektrischen Strom durch die Flüssigkeit leitet. Wenn wir Wasser einem elektrischen Strom aussetzen, erscheint Wasserstoff an der Kathode (der negativ geladenen Elektrode) und Sauerstoff an der Anode (der positiv geladenen Elektrode). Wasser wird dabei in zwei Gase zerlegt, deren Stoffe ganz andere physikalische und chemische Eigenschaften haben als Wasser.

Nun, Elektrolyse ist reversibel: Wenn wir Sauerstoff und Wasserstoff unter Abgabe von elektrischer Strom reagieren lassen, entsteht als Produkt eine gänzlich neue Substanz, ein verdichtetes Element, das wir Wasser nennen. Aber wir hätten die Eigenschaften der beiden Gase nie aus den Eigenschaften des Wassers vorhersagen können und umgekehrt. Die Kondensation von Wasser aus Sauerstoff und Wasserstoff ist eine echte Metamorphose, die eine echte Weltneuheit darstellt. Denn die Tatsache, dass zwei

Gase Wasser produzieren, wenn sie zusammengefügt werden, sollte als echtes Wunder erscheinen, zumal sich die Eigenschaften des Wassers völlig von seinen ursprünglichen gasförmigen Bestandteilen unterscheiden. Ebenso müssen wir uns darüber wundern, dass bei der Elektrolyse und Zersetzung von Wasser zwei Gase entstehen, deren Eigenschaften im Wesentlichen unterschiedlich und sogar das polare Gegenteil der Eigenschaften von Wasser sind, von dem sie abgetrennt wurden; Wasserstoff zum Beispiel ist das brennbarste der Gase.

Der Ausgangspunkt des Michaelischen Yoga kann zu Recht mit einem Elektrolyse-Prozess verglichen werden, der auf die gewöhnliche menschliche Erkenntnis angewendet wird, denn wir lassen die vitalste Zusammenarbeit aller unserer aktiven Seelenkräfte in unsere gewöhnliche Erkenntnis einfließen, um ihre Grundelemente zu polarisieren, zu trennen und zu befreien. Der elektrische Strom der Seele besteht aus einer sich gegenseitig verstärkenden, wechselseitig belebenden Synergie all unserer Seelenkräfte. Wir müssen unseren ganzen Menschen in Aktivität versetzen, indem wir Kräfte erwecken, die gewöhnlich im tiefen unbewussten Willen und halb bewussten Gefühlen schlummern, die von unseren bewussten Vorstellungen überdeckt werden. Diese synergetische, ganzheitliche Kraft wird von den stärksten Kräften unseres innersten Willens befeuert, der das seelische Äquivalent der Elektrizität in der physischen Welt ist. Sie wird außerdem im Herzen durch die Liebe zur Wahrheit aufgeladen und diese Liebe und dieser Wille werden durch die Struktur und den Inhalt unserer

gewöhnlichen Erkenntnis strömen, um ihr verhärtetes, intellektualisiertes »gedankliches Wasser« zu lösen. Wenn uns das gelingt, elektrolysieren, zerlegen und trennen wir es in viele Seelen- und Verstandeskräfte und Elemente, aus denen wir zwei wählen: reine Sinneswahrnehmung, die auf der einen Seite entsteht, und reines Denken auf der anderen.

Umgekehrt kann die Zusammensetzung und Kondensation von Wasser aus reinen Gasen als exakte Analogie zum Entstehen gewöhnlicher menschlicher Erkenntnis dienen. Wenn uns die Elektrolyse der gewöhnlichen Erkenntnis gelingt und wir die reine Wahrnehmung und reines Denken als freie ätherische Kräfte erfahren, können wir bewusst verfolgen, wie sie sich zusammensetzen und zu einer geistigen Einheit verdichten, wenn wir unsere Erfahrungen und unsere Welt vorstellen. Mittels Zersetzung und Wiederausammensetzung durch geistige Elektrolyse bringt das Michaelische Yoga die beiden Seiten unseres Erkenntnisprozesses ins Bewusstsein. Wir entdecken, dass wir unbewusst jede Erfahrung, die wir haben, ständig in eine Vorstellung umwandeln, die sie in unserem Bewusstsein vorstellt. Wir sind uns in der Regel nicht bewusst, dass alle Erfahrungen und Denkakte, bevor sie miteinander verbunden werden, vorgestellt zu werden, im Wesentlichen frei fließende ätherische Kräfte sind, die in der offenen ätherischen Welt strömen. Wir verdichten sie zu einer Vorstellung, wann immer wir etwas wissen. Und um etwas zu wissen, müssen wir es uns zuerst in unserem Bewusstsein vorstellen.

Wir können die Bedeutung der Wörter »Präsentation« und »Repräsentation« verwenden, um dies zu verdeutlichen. Die »Präsentation« bedeutet die volle Präsenz des Wirklichen, während die »Repräsentation« nur ein schattenhaftes gedankliches Bild ist, das wir in unserem Bewusstsein *nach* der realen Erfahrung formen. Während wir also zum Beispiel durch unsere Gefühle auf halb bewusste Weise die reale Präsenz des Wesens erfahren können, dem wir begegnen, haben wir, wenn wir »es« zum vollen Bewusstsein bringen und »es« in unserem Verstand vorstellen, nur ein schwaches Erinnerungsbild der ursprünglichen, vollständig gesättigten Erfahrung geschaffen. Und das ist es, was wir in unserem Verstand finden, nachdem die Erfahrung verbleibt ist: ihren gedanklichen Schatten, leer von ihrer wirklichen Präsenz und Substanz. Und das ist es auch, was wir eigentlich meinen, wenn wir sagen, dass wir etwas »wissen«, wenn wir es vor uns selbst vorstellen. Paradoxe Weise können wir sagen: Was wir erfahren, wissen wir nicht, und was wir wissen, erfahren wir nicht.

Wie wir im 2. Kapitel über die Zusammensetzung der gewöhnlichen Erkenntnis ausführlicher darlegen werden, sind wir heute naiv in Bezug darauf, wie wir die Welt erkennen. Wir glauben, dass die Dinge außerhalb der Welt genauso existieren, wie wir sie in unserem Verstand vorstellen, und dass ihr getrennter und verdichteter Zustand ihr wahrer natürlicher Zustand ist. Dies entspricht dem Glauben, dass Wasser aus Wasser und nicht aus Gas besteht, und dass es Wasser war, ist und immer bleiben wird. Man versuche einmal, jemanden, der noch nie eine