

Kleines Handbuch der Meditationen

Zusammengestellt von Stefan Karl

Alle Texte sind - wenn nicht bezeichnet - von Rudolf Steiner
aus verschiedensten Quellen - ohne Gewähr

Pro Drei Verlag
Panoramastr. 22, D – 88631 Beuron – Hausen i.T.
www. pro3-verlag.de
Email: prodrei@pro3-verlag.de
Telefon: 0049 (0)7579 – 933 331 Telefax: 0049 (0)7579 – 933 6174





Inhaltsverzeichnis

Seelenkalender	6	<i>Woche 21</i>	<i>10</i>
<i>Woche 1</i>	6	<i>Woche 22</i>	<i>10</i>
<i>Oster-Stimmung</i>	6	<i>Woche 23</i>	<i>11</i>
<i>Woche 2</i>	6	<i>Woche 24</i>	<i>11</i>
<i>Woche 3</i>	6	<i>Woche 25</i>	<i>11</i>
<i>Woche 4</i>	6	<i>Woche 26</i>	<i>11</i>
<i>Woche 5</i>	7	MICHAELI	11
<i>Woche 6</i>	7	<i>Woche 27</i>	<i>12</i>
<i>Woche 7</i>	7	HERBST	12
<i>Woche 8</i>	7	<i>Woche 28</i>	<i>12</i>
<i>Woche 9</i>	7	<i>Woche 29</i>	<i>12</i>
<i>Woche 10</i>	8	<i>Woche 30</i>	<i>12</i>
<i>Woche 11</i>	8	<i>Woche 31</i>	<i>13</i>
<i>Woche 12</i>	8	<i>Woche 32</i>	<i>13</i>
Johanni-Stimmung	8	<i>(Kraft)</i>	<i>13</i>
<i>Woche 13</i>	9	<i>Woche 33</i>	<i>13</i>
<i>Woche 14</i>	9	<i>Woche 34</i>	<i>13</i>
SOMMER	9	<i>Woche 35</i>	<i>13</i>
<i>Woche 15</i>	9	<i>Woche 36</i>	<i>13</i>
<i>Woche 16</i>	9	<i>Woche 37</i>	<i>14</i>
<i>Woche 17</i>	9	WINTER-STIMMUNG	14
<i>Woche 18</i>	10	<i>Woche 38</i>	<i>14</i>
<i>Woche 19</i>	10	Weihnachten	14
<i>Woche 20</i>	10	<i>Woche 39</i>	<i>14</i>

<i>Woche 40</i>	14	<i>Die 7 Sendschreiben:</i>	28
<i>Woche 41</i>	15	<i>7 Siegel</i>	29
<i>Woche 42</i>	15	<i>7 Posaunen:</i>	29
<i>Woche 43</i>	15	<i>Michaels Kampf mit dem Drachen:</i>	30
<i>Woche 44</i>	15	<i>7 Zornesschalen:</i>	30
<i>Woche 45</i>	15	Die Säulenweisheit:	32
<i>Woche 46</i>	16	Tagesmeditationen	34
<i>Woche 48</i>	16	Erst sonnendurchleuchteter Tagraum	34
<i>Woche 49</i>	16	GROSSE MEDITATION	39
<i>Woche 50</i> (Ich)	16	In der Zeiten Wandel	41
<i>Woche 51</i> Frühlings-Erwartung	17	Sinnworte	42
<i>Woche 52</i> (Wille)	17	Ich trage Ruhe in mir	44
Beginndaten für Wochensprüche		Sieghafter Geist	44
Jahr 20010/2011		Für die Lebenden:	46
Der achtfältige Pfad	19	Für die Toten:	46
<i>Sonntag</i>	19	Michaelsspruch:	47
<i>Montag</i>	20	Jahreszeiten	49
<i>Dienstag</i>	21	Die Elementarwesen	50
<i>Mittwoch</i>	21	Die zwölf Sinne	51
<i>Donnerstag</i>	23	Geistesmensch in Erdenmenschen zeugend	56
<i>Freitag</i>	23	Die große Fürbitte - das Hohepriesterliche Gebet:	57
<i>Samstag</i>	25	Zum Credo der Juden	59
<i>ZUSAMMENFASSUNG</i>	26	CREDO der Christengemeinschaft	61
Zu den Wochentagen	27	Rosenkreuzermeditation	63
Aus der Johannes - A p o k a l y p s e	28	In den reinen Strahlen des Lichtes	63
<i>Der Menschensohn:</i>	28	Zum Dank (Stefan Karl - die zwei letzten Seiten)	

Seelenkalender

Beginn am Palmsonntag

Woche 1

Oster-Stimmung

(Willensgrundlage)

Wenn aus den Weltenweiten
Die Sonne spricht zum Menschensinn
Und Freude aus den Seelentiefen
Dem Licht sich eint im Schauen,
Dann ziehen aus der Selbstheit Hülle
Gedanken in die Raumesfernen
Und binden dumpf
Des Menschen Wesen an des Geistes Sein.

Woche 2

(Seele)

Ins Äußere des Sinnesalls
Verliert Gedankenmacht ihr Eigensein.
Es finden Geisteswelten
Den Menschensprossen wieder,
Der seinen Keim in ihnen,
Doch seine Seelenfrucht
In sich muß finden.

Woche 3

(Ich)

Es spricht zum Weltenall
Sich selbst vergessend
Und seines Urstands eingedenk,
Des Menschen wachsend Ich:
In dir, befreiend mich
Aus meiner Eigenheiten Fessel,
Ergründe ich mein echtes Wesen.

Woche 4

(Denken)

Ich fühle Wesen meines Wesens:
So spricht Empfindung,
Die in der sonnerhellten Welt
Mit Lichtesfluten sich vereint.
Sie will dem Denken zur Klarheit
Wärme schenken
Und Mensch und Welt
In Einheit fest verbinden.

Woche 5

(Licht innen)

Im Lichte, das aus Geistestiefen
Im Raume fruchtbar webend
Der Götter Schaffen offenbart:
In ihm erscheint der Seele Wesen
Geweitet zu dem Weltensein
Und auferstanden
Aus enger Selbstheit Innenmacht.

Woche 6

(Träger von Kraft und Macht)

Es ist erstanden aus der Eigenheit
Mein Selbst und findet sich
Als Weltenoffenbarung
In Zeit- und Raumeskräften.
Die Welt, sie zeigt mir überall
Als göttlich Urbild
Des eignen Abbilds Wahrheit.

Woche 7

(Das Drohende)

Mein Selbst, es drohet zu entfliehen
Vom Weltenlichte mächtig angezogen.
Nun trete du mein Ahnen
In deine Rechte kräftig ein,
Ersetze mir des Denkens Macht,
Das in der Sinne Schein
Sich selbst verlieren will.

Woche 8

(Das Werdende impulsiert vom Kosmos)

Es wächst der Sinne Macht
Im Bunde mit der Götter Schaffen,
Sie drückt des Denkens Kraft
Zur Traumesdumpfheit mir herab.
Wenn göttlich Wesen
Sich meiner Seele einen will,
Muß menschlich Denken
In Traumessein sich still bescheiden.

Woche 9

(Das Tätige)
Vergessend meine Willenseigenheit
Erfüllet Weltenwärme sommerkündend
Mir Geist und Seelenwesen.
Im Licht mich zu verlieren
Gebietet mir das Geistesschauen,
Und kraftvoll kündet Ahnung mir:
Verliere dich, um dich zu finden.

Woche 10

(Der Logos)
Zu sommerlichen Höhen
Erhebt der Sonne leuchtend Wesen sich:
Es nimmt mein menschlich Fühlen
In seine Raumesweiten mit.
Erahnend regt im Innern sich
Empfindung, dumpf mir kündend,
Erkennen wirst du einst:
Dich fühlte jetzt ein Gotteswesen.

Woche 11

(Menschen-Ich Logos
im
Welten-Ich Logos)
Es ist in dieser Sonnenstunde
An dir, die weise Kunde zu erkennen:
An Weltenschönheit hingegeben,
In dir dich fühlend zu durchleben:
Verlieren kann das Menschen-Ich
Und finden sich im Welten-Ich.

Woche 12

Johanni-Stimmung

(göttliche Kraft, Makrokosmos)
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

Woche 13

(Sinneswelt-Geist, Logos-Ich)
Und bin ich in den Sinneshöhen,
So flammt in meinen Seelentiefen
Aus Geistes Feuerwelten
Der Götter Wahrheitswort:
In Geistesgründen suche ahnend
Dich geistverwandt zu finden.

Woche 14 SOMMER

(Sinneswelt-Geist-Ich)
An Sinnesoffenbarung hingegeben
Verlor ich Eigenwesens Trieb,
Gedankenraum, er schien
Betäubend mir das Selbst zu rauben,
Doch weckend nahet schon
Im Sinnenschein mir Weltendenken.

Woche 15

(Das göttliche Geistige
als das Wirkende im Äußeren)
Ich fühle wie verzaubert
Im Weltenschein des Geistes Weben:
Es hat in Sinnesdumpfheit
Gehüllt mein Eigenwesen,
Zu schenken mir die Kraft:
Die, ohnmächtig sich selbst zu geben,
Mein Ich in seinen Schranken ist.

Woche 16

(Welten-Ich im Menschen-Ich)
Zu bergen Geistgeschenk im Innern,
Gebietet strenge mir mein Ahnen,
Daß reifend Gottesgaben
In Seelengründen fruchtend
Der Selbstheit Früchte bringen.

Woche 17

(Der Logos zieht ein)
Es spricht das Weltenwort,
Das ich durch Sinnestore
In Seelengründe durfte führen:
Erfülle deine Geistestiefen
Mit meinen Weltenweiten,
Zu finden einstens mich in dir.

Woche 18

(Das Licht-Gestaltende)
Kann ich die Seele weiten,
Daß sie sich selbst verbindet
Empfangenem Welten-Keimeswort?
Ich ahne, daß ich Kraft muß finden,
Die Seele würdig zu gestalten,
Zum Geisteskleide sich zu bilden.

Woche 19

(Das werdende nach innen)
Geheimnisvoll das Neu-Empfang'ne
Mit der Erinnerung zu umschließen,
Sei meines Strebens weiterer Sinn:
Er soll erstarkend Eigenkräfte
In meinem Innern wecken
Und werdend mich mir selber geben.

Woche 20

(Das Drohende)
So fühl ich erst mein Sein,
Das fern vom Welten-Dasein
In sich, sich selbst erlöschen
Und bauend nur auf eigenem Grunde
In sich, sich selbst ertönen müßte.

Woche 21

(Macht - Kraft)
Ich fühle fruchtend fremde Macht
Sich stärkend mir mich selbst verleihn,
Den Keim empfind ich reifend
Und Ahnung lichtvoll weben
Im Innern an der Selbstheit Macht.

Woche 22

(Licht außen)
Das Licht aus Weltenweiten,
Im Innern lebt es kräftig fort:
Es wird zum Seelenlichte
Und leuchtet in die Geistestiefen,
Um Früchte zu entbinden,
Die Menschenselbst aus Weltenselbst
Im Zeitenlaufe reifen lassen.

Woche 23

(Grundlage des Denkens)
Es dämpft herbstlich sich
Der Sinne Reizesstreben.
In Lichtesoffenbarung mischen
Der Nebel dumpfe Schleier sich.
Ich selber schau in Raumesweiten
Des Herbstes Winterschlaf.
Der Sommer hat an mich
Sich selber hingegeben.

Woche 24

(Grundlage des Ich)
Sich selbst erschaffend stets,
Wird Seelensein sich selbst gewahr.
Der Weltgeist, er strebet fort
In Selbsterkenntnis neu belebt
Und schafft aus Seelenfinsternis
Des Selbstsinns Willensfrucht.

Woche 25

(Seele)
Ich darf nun mir gehören
Und leuchtend breiten Innenlicht
In Raumes- und in Zeitenfinsternis.
Zum Schläfe drängt natürlich Wesen,
Der Seelen Tiefen sollen wachen
Und wachend tragen Sonnengluten
In kalte Winterfluten.

Woche 26 MICHAELI

(Wille)
Natur, dein mütterliches Sein,
Ich trage es in meinem Willenswesen.
Und meines Willens Feuermacht,
Sie stählet meines Geistes Triebe,
Daß sie gebären Selbstgefühl,
Zu tragen mich in mir.

Woche 27 HERBST

(Wille)

In meines Wesens Tiefen dringen:
Erregt ein ahnungsvolles Sehnen,
Daß ich mich selbstbetrachtend finde,
Als Sommersonnengabe, die als Keim
In Herbstesstimmung wärmend lebt
Als meiner Seele Kräftertrieb.

Woche 28

(Das Inner-Seelische)

Ich kann im Inneren neu belebt
Erfühlen eignen Wesens Weiten
Und krafterfüllt Gedankenstrahlen
Aus Seelen Sonnenmacht
Den Lebensrätseln lösend spenden,
Erfüllung manchem Wunsche leihen,
Dem Hoffnung schon die Schwingen lähmte.

Woche 29

(Ich)

Sich selbst des Denkens Leuchten
Im Innern kraftvoll zu entfachen,
Erlebtes sinnvoll deutend,
Aus Weltengeistes Kräftequell,
Ist mir nun Sommererbe,
Ist Herbstesruhe und auch Winterhoffnung.

Woche 30

(Denken)

Es sprießen mir im Seelen Sonnenlicht
Des Denkens reife Früchte,
In Selbstbewußtseinssicherheit
Verwandelt alles Fühlen sich.
Empfinden kann ich freudevoll
Des Herbstes Geisterwachen:
Der Winter wird in mir
Den Seelen Sommer wecken.

Woche 31

(Licht innen)

Das Licht aus Geistestiefen,
Nach außen strebt es sonnenhaft:
Es wird zur Lebenswillenskraft
Und leuchtet in der Sinne Dumpfheit,
Um Kräfte zu entbinden,
Die Schaffensmächte aus Seelentrieben
Im Menschenwerke reifen lassen.

Woche 32

(Kraft)

Ich fühle fruchtend eigne Kraft
Sich stärkend mich der Welt verleihn;
Mein Eigenwesen fühl ich kraftend
Zur Klarheit sich zu wenden
Im Lebensschicksalsweben.

Woche 33

(Das Drohende)

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.

Woche 34

(Das werdende nach außen)

Geheimnisvoll das Alt-Bewahrte
Mit neuerstandem Eigensein
Im Inneren sich belebend fühlen:
Es soll erweckend Weltenkräfte
In meines Lebens Außenwerk ergießen
Und werdend mich ins Dasein prägen.

Woche 35

(Das Licht-Gestaltende)

Kann ich das Sein erkennen,
Daß es sich wiederfindet
Im Seelenschaffensdrange?
Ich fühle, daß mir Macht verlieh'n,
Das eigne Selbst dem Weltenselbst
Als Glied bescheiden einzuleben.

Woche 36

(Der Logos offenbart sich)

In meines Wesens Tiefen spricht
Zur Offenbarung drängend
Geheimnisvoll das Weltenwort:
Erfülle deiner Arbeit Ziele
Mit meinem Geisteslichte
Zu opfern dich durch mich.

Woche 37
WINTER-STIMMUNG

(Logos durch den Menschen)
Zu tragen Geisteslicht in Weltenwinternacht
Erstebet selig meines Herzens Trieb,
Daß leuchtend Seelenkeime
In Weltengründen wurzeln,
Und Gotteswort im Sinnendunkel
Verklärend alles Sein durchtönt.

Woche 38
Weihnachten

(Das göttlich Geistige
als das Wirkende im Inneren)
Ich fühle wie entzaubert
Das Geisteskind im Seelenschoß.
Es hat in Herzenshelligkeit
Gezeugt das heilige Weltenwort
Der Hoffnung Himmelsfrucht,
Die jubelnd wächst in Weltenfernen
Aus meines Wesens Gottesgrund.

Woche 39

(Geist-Licht-Ich)
An Geistesoffenbarung hingegeben
Gewinne ich des Weltenwesens Licht.
Gedankenkraft, sie wächst
Sich klärend mir mich selbst zu geben,
Und weckend löst sich mir
Aus Denkerkraft das Selbstgefühl.

Woche 40

(Geist-Liebe-Logos)
Und bin ich in den Geistestiefen
Erfüllt in meinen Seelengründen
Aus Herzens Liebewelten
Der Eigenheiten leerer Wahn
Sich mit des Weltenwortes Feuerkraft.

Woche 41

(göttliche Kraft im Mikrokosmos)
Der Seele Schaffensmacht,
Sie strebet aus dem Herzensgrunde,
Im Menschenleben Götterkräfte
Zu rechtem Wirken zu entflammen,
Sich selber zu gestalten
In Menschenliebe und im Menschenwerke.

Woche 42

(Menschen-Ich, das sich im Welten-Ich fand
und mit dem Herzen dorthin zurückstrebt)
Es ist in diesem Winterdunkel
Die Offenbarung eigener Kraft
Der Seele starker Trieb,
In Finsternisse sie zu lenken
und ahnend vorzufühlen
Durch Herzenswärme Sinnesoffenbarung

Woche 43

(Der Logos im Menschen)
In winterlichen Tiefen
Erwärmt des Geistes wahres Sein.
Es gibt dem Weltenscheine
Durch Herzenskräfte Daseinsmächte.
Der Weltenkälte trotzst erstarkend
Das Seelenfeuer im Menscheninnern.

Woche 44

(Das Tätige)
Ergreifend neue Sinnesreize
Erfüllet Seelenklarheit,
Eingedenk vollzogener Geistgeburt,
Verwirrend sprossen Weltenwerden
Mit meines Denkens Schöpferwillen.

Woche 45

(Das Werdende impulsiert vom eigenen Ich)
Es festigt sich Gedankenmacht
Im Bunde mit der Geistgeburt,
Sie hellt der Sinne dumpfe Reize
Zur vollen Klarheit auf.
Wenn Seelenfülle
Sich mit dem Weltenwerden einen will,
Muß Sinnesoffenbarung
Des Denkens Licht empfangen.

Woche 46

(Das Drohende)

Die Welt, sie drohet zu betäuben
Der Seele eingeborene Kraft.
Nun trete du, Erinnerung,
Aus Geistestiefen leuchtend auf.
Und stärke mir das Schauen,
Das nur durch Willenskräfte
Sich selbst erhalten kann.

Woche 47

(Kraft)

Es will erstehen aus dem Weltenschoße,
Den Sinnenschein erquickend, Werdelust.
Sie finde meines Denkens Kraft
Gerüstet durch die Gotteskräfte,
Die kräftig mir im Inneren leben.

Woche 48

(Licht außen)

Im Lichte, das aus Weltenhöhen
Der Seele machtvoll fließen will,
Erscheine, lösend Seelenrätsel,
Des Weltendenkens Sicherheit,
Versammelnd seiner Strahlen Macht,
Im Menschenherzen Liebe weckend.

Woche 49

(Denken)

Ich fühle Kraft des Weltenseins:
So spricht Gedankenklarheit,
Gedenkend eignen Geistes Wachsen
In finstren Weltennächten,
Und neigt dem nahen Weltentage
Des Innern Hoffnungsstrahlen.

Woche 50

(Ich)

Es spricht zum Menschen-Ich,
Sich machtvoll offenbarend
und seines Wesens Kräfte lösend,
Des Weltendaseins Werdelust:
In dich mein Leben tragend
Aus seinem Zauberbann,
Erreiche ich mein wahres Ziel.

Woche 51 Frühlings-Erwartung

(Das Inner-Seelische)

Ins Innere des Menschenwesens
Ergießt der Sinne Reichtum sich,
Es findet sich der Weltengeist
Im Spiegelbild des Menschauges,
Das seine Kraft aus ihm
Sich neu erschaffen muß.

Woche 52 (Wille)

Wenn aus den Seelentiefen
Der Geist sich wendet zu dem Weltensein
Und Schönheit quillt aus Raumesweiten,
Dann zieht aus Himmelsfernen
Des Lebens Kraft in Menschenleiber
Und einet, machtvoll wirkend,
Des Geistes Wesen mit dem Menschensein.

Beginndaten für Wochensprüche			
Daten sind 2012/2013			
die Samstage für Sonntage			
Woche	Datum	Woche	Datum
für Palm-	31.03.2012	27	29.09.2012
Sonntag		28	06.10.2012
2	07.04.2012	29	13.10.2012
3	14.04.2012	30	20.10.2012
4	21.04.2012	31	27.10.2012
5	28.04.2012	32	03.11.2012
6	05.05.2012	33	10.11.2012
7	12.05.2012	34	17.11.2012
8	19.05.2012	35	24.11.2012
9	26.05.2012	36	01.12.2012
10	02.06.2012	37	08.12.2012
11	09.06.2012	38	15.12.2012
12	16.06.2012	39	22.12.2012
13	23.06.2012	40	29.12.2012
14	30.06.2012	41	05.01.2013

15	07.07.2012	42	12.01.2013
16	14.07.2012	43	19.01.2013
17	21.07.2012	44	26.01.2013
18	28.07.2012	45	02.02.2013
19	04.08.2012	46	09.02.2013
20	11.08.2012	47	16.02.2013
21	18.08.2012	48	23.02.2013
22	25.08.2012	49	02.03.2013
23	01.09.2012	50	09.03.2013
24	08.09.2012	51	16.03.2013
25	15.09.2012	für Palm-	23.03.2013
26	22.09.2012	Sonntag	

Auf eine Frage wegen der Datumsverschiebung von Jahr zu Jahr ist folgende Antwort Rudolf Steiners überliefert: Die Hauptsache sei, dass immer mit der ersten Strophe zu Ostern begonnen werde. Die Verschiebung habe nicht viel zu bedeuten, da er immer drei Strophen der Wochensprüche in der gleichen Stimmung gehalten habe.

Der achtfältige Pfad – am jeweiligen Vorabend als eine der letzten Aktivitäten vor dem Einschlafen

Sonntag

Planet: Sonne;

Farbe: schwarz, weiß, golden

Metall: Gold

Baum: Esche;

Getreide: Weizen;

Organ: Herz;

Kunst: Arithmetik;

Laut: AU;

Erzengel: Michael

Nur aus begründeter Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich *entschließen*. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlerwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt. Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.

Dies ist das sogenannte «**richtige Urteil**», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

Montag

Planet: Mond; *Farbe:* violett; *Metall:* Silber

Baum: Kirsche; *Getreide:* Reis

Organ: Gehirn, Geschlechtsorgan

Kunst: Grammatik; *Laut:* EI

Erzengel: Gabriel

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 - z.B. zum Zeitvertreib - ist in diesem Sinne schädlich. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden; dabei soll 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.

Man heißt diese Übung auch: **«das richtige Wort»**.

Dienstag

Planet: Mars

Farbe: rot

Metall: Eisen

Baum: Eiche

Getreide: Gerste

Organ: Galle

Kunst: Geometrie

Laut: E

Erzengel: Uriel

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.

Man nennt das auch «**die richtige Tat**».

Mittwoch

Planet: Merkur
Farbe: gelb
Metall: Quecksilber
Baum: Ulme
Getreide: Hirse
Organ: Lunge
Kunst: Dialektik
Laut: I
Erzengel: Raphael

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 überhasten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäß handeln.

Man spricht in dieser Beziehung auch vom «**richtigen Standpunkt**».

Donnerstag

Planet: Jupiter

Farbe: orange

Metall: Zinn

Baum: Ahorn, Apfel

Getreide: Roggen

Organ: Leber

Kunst: Musik

Laut: O

Erzengel: Zachariel

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 hinausblicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, z.B. 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.

Man kann das Gesagte zusammenfassen in: **«Alle vorangegangenen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».**

Freitag

Planet: Venus; *Farbe:* grün; *Metall:* Kupfer

Baum: Birke;
Getreide: Hafer;
Organ: Niere
Kunst: Rhetorik;
Laut: A;
Erzengel: Anael

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.

Man nennt diese Übung auch «**das richtige Gedächtnis**», d.h. sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

Samstag

Planet: Saturn

Farbe: blau

Metall: Blei

Baum: Buche, Tanne, Zypresse

Getreide: Mais

Organ: Milz

Kunst: Astronomie

Laut: U

Erzengel: Uriel (Oriphiel)

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.

Dies ist die sogenannte **«richtige Meinung»**.

ZUSAMMENFASSUNG

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse - auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: Das Wesentliche und Bleibende herauszufinden trachten und sich Ziele, z.B. zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)

Man nennt diese Übung auch «**die richtige Beschaulichkeit**».

Zu den Wochentagen

Sonntag: Es spricht die durchleuchtete hochragende Esche. Der Baum der goldenen Sonne. O Mensch sei aufrecht und vornehm, vergeude dich nicht an Unwürdiges, sei dir deines Menschenadels wohl bewusst.

Montag: Es spricht der silberne Mond, zur Maienzeit durch den blühenden Kirschbaum. Deine Blüten im Sommer zu Früchten reifen. O Mensch verwandle gleich der Pflanze das Untere in das Obere. Läutere deine Triebe, werde reif und ernte Lebensfrüchte.

Dienstag: Es spricht der knorrige Eichbaum. Der Diener des eisernen Mars. O Mensch, wurzle in Tiefen und rage in Höhen. Sei kraftvoll und stark. Sei Kämpfer, Ritter und Schützer.

Mittwoch: Es spricht der quecksilbrige Merkur durch das lebendige Wachstum der Ulme und die geflügelten Samen. O Mensch, bewege dich, sei regsam, lebendig und schnell

Donnerstag: Es spricht der Ahorn mit seinen gespreiteten Blättern. Der Baum des Jupiter, dem das Zinn heilig. O Mensch überwinde die Hast und die Hetze in dir, suche Stunden der Ruhe, in denen Güte und Weisheit geboren werden können.

Freitag: Es spricht die kupferne Venus durch die jungfräuliche Weißbirke, die schwach wurzelt und viel Licht trinkt. O Mensch bilde an deiner Seele in Zartheit, bewundere liebend die Schönheit aller Welt.

Samstag: Es spricht der bleierne Saturn durch die Bäume des dunklen Waldes, durch Tannen, Buchen und Zypressen. O Mensch, fühle die Verantwortung für die Not deiner Zeit und der ganzen Menschheit. Ergreife mit Innigkeit und Ernst, die Aufgabe, die dir das Leben stellt.

Aus der **Johannes - A p o k a l y p s e**

Der Menschensohn:

1. Wallendes Gewand
2. Goldener Gürtel
3. Haut u. Haare weiß, wie Wolle u. Schnee
4. Augen wie Feuerflammen
5. Füße Golderz gleich
6. Stimme wie viele Wasser
7. in der Hand 7 Sterne
8. Aus dem Mund zweischneidiges Schwert
9. Sein Antlitz wie die Sonne in ihrer Macht

Die 7 Sendschreiben:

1. Ephesos Ur-indische Epoche
2. Smyrna Ur-persische Epoche
3. Pergamon Ägyptische Epoche
4. Thyatira Griechische Epoche
5. Sardes Abendländische Epoche
6. Philadelphia Russische Epoche
7. Laodikeia die Lauen

7 Siegel

1. Siegel das weiße Pferd
2. Siegel das feuerrote Pferd
3. Siegel das schwarze Pferd
4. Siegel das fahl-gelb-grüne Pferd
5. Siegel die Hingeschlachteten unter dem Altar
6. Siegel Mächtiges Beben
Sonne wird schwarz Mond wie Blut Sterne fallen vom Himmel zur Erde
7. Siegel die Engel erhalten 7 Posaunen
4 Racheengel aufgehalten von dem anderen Engel
12x 12 144000 Gesiegelte

7 Posaunen:

1. Hagels Feuers Blut
2. der brennende Berg
3. der brennende Stern
4. das erlöschende Licht
5. das Heer des Abgrunds
6. das große Sterbens schwelle, der Engel bringt das Buch in der Wolke über ihm der Regenbogen.
Schwellenhüters Antlitz wie die Sonne Füße wie Feuersäulen rechts Meers links Land Johannes
verschlingt das Büchlein. Messen des Tempels, (Elias - Moses)
7. Das Weib mit der Sonne umkleidet den Mond zu Füßen

Michaels Kampf mit dem Drachen:

Der Drache zur Erde geworfen verfolgt das Weib.

Dem Weib wird geholfen.

Der Drache führt Krieg mit dem Rest ihres Samens.

Aus dem Meer steigt das Tier mit 7 Köpfen und 10 Hörnern.

Aus der Erde steigt das Tier mit 2 Hörnern.

666 es ist die Zahl des Menschen.

Das Lamm und seine Scharen auf dem Berge Zion.

Warnung der 3 Engel vor dem Tier.

Der Menschensohn erscheint

Der andere Engel tritt aus dem Tempel und ruft zur Ernte

Die Sieger über das Tier am gläsernen Meer, das mit Feuer vermischt ist

Die 7 Engel kommen mit den 7 Zornesschalen aus dem Tempel.

7 Zornesschalen:

1. Verderben über die Anhänger des Tieres

2. Verderben über das Meer

3. Verderben über die Wasser der Erde

4. Verderben über die Sonne

5. Verderben über das Tier

6. Der Weg der Könige wird bereitet am Euphrat

7. Verderben über die Luft - Babylon

Ruf zur Hochzeit mit dem Lamm - Vernichtung des Tieres - Jerusalem

ja, ja Ich komme bald

Großer umfassender Geist,
mein Ich erhebe sich von unten nach oben
ahnen möge es Dich im Allumfassen.
Der Geist meines Wesen durchleuchte sich
mit dem Lichte Deiner Boten.
Die Seele meines Wesens entzünde sich
an den Feuerflammen Deiner Diener.
Der Wille meines Ich erfasse
Deines Schöpferwortes Kraft.
Du bist.
Dein Licht strahle in meinen Geist.
Dein Leben erwärme meine Seele.
Dein Wesen durchdringe mein Wollen,
Daß Verständnis fasse mein Ich
für Deines Lichtes Leuchten,
Deines Lebens Liebewärme,
Deines Wesens Schöpferworte.
Du bist.

Die Säulenweisheit:

I (Jakim)

Im reinen Gedanken findest du
das Selbst, das sich halten kann
wandelst zum Bilde du den Gedanken
erlebst du die schaffende Weisheit

B (Boas)

Verdichtest du das Gefühl zum Licht,
Offenbarst du die formende Kraft
verdinglichst du den Willen zum Wesen.
So schaffst du im Weltensein.

Nebenübungen:

Klares Denken (z.B. Bleistift)

Handlung aus freiem Willen (unbedeutende Handlung)

Gleichmut

Völlig unbefangen jeder neuen Erfahrung gegenüber stehen

Zusammenfassung

April	Ehrfurcht	wird zu	Opferkraft
Mai	Gleichgewicht	wird zu	Fortschritt
Juni	Ausdauer	wird zu	Treue
Juli	Selbstlosigkeit	wird zu	Katharsis
August	Mitleid	wird zu	Freiheit
September	Höflichkeit	wird zu	Herzenstakt
Oktober	Zufriedenheit	wird zu	Gelassenheit
November	Geduld	wird zu	Einsicht
Dezember	Gedankenkontrolle	wird zu	Wahrheitsempfinden
			Hüte deine Zunge
Januar	Mut	wird zu	Erlöserkraft
Februar	Verschwiegenheit	wird zu	Meditationskraft
März	Großmut	wird zu	Liebe

siehe Sternenkalendar

Tagesmeditationen

Abends:

Es schwebet empor
Aus den Weltentiefen
Vorstellend meditieren
Die Christussonne
Ihr Licht wird Geist
Vorstellend fühlend meditieren
Es leuchtet im All
Es geistet in mir
Es lebet in meinem Ich
Fühlend meditierend

Morgens:

Es lebet in meinem Ich
Es geistet in mir
Fühlend meditieren
Es leuchtet im All
Es ist das Geisteslicht
Vorstellung fühlend

Es ist Licht der Christussonne
Aus den Weltentiefen
Vorstellend
Aus denen es schwebend kommt

Morgens:

Erst sonnendurchleuchteter Tagraum
empfindend erleben
in Abenddämmerungsstimmung:

Am Ende wird sein Christus

Dann Vorstellung Sonne über dem Haupt;

Und Christus ist in mir

Dann Vorstellung Tagraum
Empfindend erleben in Morgenstimmung:

Und ich bin in durchchristeter Welt.

Jahve-Meditation

Abends:

Sich vorstellend versetzen in den monddurchhellten Nachtraum;

d a r i n empfindend erleben:

Im Urbeginn war Jahve

Und Jahve war bei den Elohim

Und Jahve war einer der Elohim

Und Jahve lebt in mir.

Dann vorstellend verwandeln lassen den monddurchhellten Raum

in den sonnendurchhellten Tagraum;

d a r i n empfinden erleben:

Und Christus lebt in mir

Und Christus ist einer der Elohim

Und Christus ist bei den Elohim

Am Ende wird sein Christus.

Morgens:

Erst sonnendurchleuchteter Tagraum –

empfindend erleben in Abenddämmerungstimmung:

Am Ende wird sein Christus.

Dann Vorstellung Sonne über dem Haupte:

Und Christus ist in mir.

Dann Vorstellung Tagraum – empfindend erleben

in Morgenstimmung:

Und Ich bin in durchchristeter Welt

Tagesmeditation mit Körpertätigkeit

Morgens:

Standhaft stelle ich mich ins Dasein
Sicher schreite ich die Lebensbahn
Liebe hege ich im Wesenskern
Hoffnung präge ich in jedes Tun
Vertrauen lege ich in alles Denken

linkes Bein
rechtes Bein
linker Arm
rechter Arm
Kopf

Diese Fünf führen mich zum Ziel.

Diese Fünf gaben mir das Dasein.

Morgens:

Lichterstrahlende Gebilde
Glänzendes Wogenmeer des Geistes,
Euch verließ die Seele.
In dem Göttlichen weilte sie,
In ihm ruhte ihr Wesen.
In das Reich der Daseinshüllen
Tritt bewußt mein ICH.

Abends:

Es tritt bewußt mein ICH
Aus dem Reich der Daseinshüllen,
Zu ruhen in der Welten Wesen.
Ins Göttliche strebet es.
Gewinne Seele dieses Reich;
Des Geistes glänzend Wogenmeer,
Des Lichts erstrahlende Gebilde.

Atemübung:

Einatmung:	beliebig lang
Ausatmung	doppelt solange wie Einatmung
Atementhaltung:	3-mal solange wie Einatmung
Ich bin	Punkt an der Nasenwurzel
Es denkt	Kehlkopf
Sie fühlt	Herz (andere Version Hände)
Er will	Körperoberfläche

Samenkorn – Kristall / Blühende Pflanze absterbend erleben / Pflanze – Kristall - Tier – Mensch /
Rosenkreuz Meditation

GROSSE MEDITATION

Menschenseele!
Du lebest in den Gliedern,
die dich durch die Raumeswelt
in das Geistesmeereswesen tragen:

Übe **Geisterinnern**

In Seelentiefen,
wo in waltendem
Weltenschöpfersein
das eigne Ich
im Gottes-Ich erweset.

Und du wirst wahrhaft **leben**
im Menschen-Welten-Wesen.

Denn es waltet der Vater Geist der Höhen
in den Weltentiefen Sein-erzeugend:

Seraphim, Cherubim, Throne.

Lasset aus den Höhen erklingen,

Was in den Tiefen das Echo findet,
Dieses spricht:

Ex deo nascimur.

Das hören die Elementargeister
Im Osten, Westen Norden, Süden:
Menschen mögen es hören.

Menschenseele,
du lebest in dem Herzens - Lungen -
Schlage,
der dich durch den Zeitenrhythmus
ins eigne Seelenwesensfühlen leitet:
Übe **Geist - Besinnen**
im Seelengleichgewichte,
wo die wogenden Welten-Werde-Taten
das eigene Ich
dem Welten-Ich vereinen,
und du wirst wahrhaft **fühlen**
im Menschen-Seelen-Wirken.
Denn es waltet der Christus-Wille
im Umkreis, in den Weltenrhythmen,

Seelen begnadend:
Kyriotetes, Dynamis, Exusiai,
Lasset vom Osten befeuern,
was durch den Westen sich gestaltet.
Dieses spricht:
In Christo morimur.
Das hören die Elementargeister
im Osten, Westen , Norden, Süden:
Menschen mögen es hören.

Menschenseele,
du lebest im ruhenden Haupte,
das dir aus Ewigkeitsgründen
die Weltgedanken erschließt:
Übe **Geist-Erschauen**
in Gedanken-Ruhe,
wo die ew'gen Götterziele
Welten-Wesens-Licht
dem eignen Ich
zu freiem Wollen schenken:
Und du wirst wahrhaft **denken**
In Menschen-Geistes-Gründen.

Denn es walten
des Geistes Weltgedanken
Im Weltenwesen Licht-erflehend:
Archai, Archangeloi, Angeloi,
O Lasset aus den Tiefen erbitten,
was in den Höhen erhöret wird.
Dieses spricht:
Per spiritum sanctum reviviscimus.
Das hören die Elementargeister
Im Osten, Westen, Norden, Süden:
Menschen mögen es hören.

In der **Zeiten Wende**
Trat das Welten-Geistes-Licht
In den irdischen Wesensstrom,
Nacht - Dunkel
Hatte ausgewaltet,
Taghelles Licht
Erstrahlte in Menschenseelen,
Licht
Das erwärmet
Die armen Hirtenherzen,
Licht
Das erleuchtet
Die weisen Königshäupter.

Göttliches Licht
Christus - Sonne,
Erwärme
Unsere Herzen,
Erleuchte
Unsere Häupter,
Daß gut werde,
was wir
Aus Herzen gründen,
Aus Häuptern
Zielvoll führen wollen.

Sinnworte

Das Schöne bewundern	-	das Wahre behüten
Das Edle verehren	-	das Gute beschließen
Es führt den Menschen	-	Im Leben zu Zielen
im Handeln zum Rechten	-	Im Fühlen zu Frieden
Im Denken zum Lichte	-	und lehrt ihn vertrauen
auf göttliches Walten	-	in Allem was ist:
		Im Welten-All, im Seelengrund

Dem Stoff sich zu verschreiben, heißt Leben zerreiben.

Im Geiste sich finden heißt Menschen verbinden,

Im Menschen sich schauen heißt Welten erbauen.

Erkennt der Mensch sich selbst: Wird ihm das Selbst Welt

Erkennt der Mensch die Welt: Wird ihm die Welt zum Selbst

Schau die Pflanze: Sie ist der von der Erde gefesselte Schmetterling

Schaue den Schmetterling: Er ist die vom Kosmos befreite Pflanze.

Es muß sein Sondersein und -leben opfern,
wer Geistesziele schauen will;
durch Sinnesoffenbarung,
wer sich erkühnen will;
in seinen Eigenwillen,
den Geisteswillen zu ergießen.

Es keimen die Pflanzen, in der Erdennacht,
Es sprossen die Kräuter durch der Luft Gewalt
Es reifen die Früchte durch der Sonne Macht.
So keimet die Seele in des Herzens Schrein,
So sprosset des Geistes Macht im Licht der Welt,
So reifet des Menschen Kraft in Gottes Schein.

Ich trage Ruhe in mir

Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht,
Und fühlen will ich,
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

Sieghafter Geist

Durchflamme die Ohnmacht
Zaghafter Seelen.
Verbrenne die Ichsucht,
Entzünde das Mitleid,

Daß Selbstlosigkeit,
Der Lebensstrom der Menschheit,
Waltet als Quelle
Der geistigen Wiedergeburt.

**Des Geistessphäre ist
dir Seele Heimat**

Und der Mensch gelangt dahin
Geht er den Weg des wahren Denkens,
Wählt er des Herzens Liebekraft
Zum starken Führer sich,
Und öffnet er den innern Seelensinn
Der Schrift, die überall
Im Weltensein sich offenbart,
Die er stets finden kann
Als Geistverkündigung in allem was da lebt und lebend wirkt,
In allen Dingen auch,
Die leblos sich im Raume breiten,
In allem, was geschieht
Im Werdestrom der Zeit.

Für die Lebenden:

Geister eurer Seelen
Wirkende Wächter !
Eure Schwingen mögen bringen
uns'rer Seelen bittende Liebe
eurer Hut vertrauten Erdenmenschen
Das mit eurer Macht geeint
unsere Bitte helfend strahle
den Seelen, die sie liebend sucht

Eine Mutter für ihr Kind:

Zu dir ströme Licht,
das dich ergreifen kann.
Ich begleite seine Strahlen
mit meiner Liebe Wärme.
Ich denke meines Denkens
beste Frohgedanken
zu deines Herzens Regungen:
Sie sollen dich hüten,
Sie sollen dich tragen
Sie sollen dir helfen.

Für die Toten:

Die ihr wachet über Sphärenmenschen,
die ihr webet an den Sphärenseelen
Geister, die ihr über Seelenmenschen
schützend aus der Weltenweisheit
liebend wirkt:
Höret meine Bitte
Schauet meine Liebe,
daß mit eurer Macht geeint
unsere Bitte helfend strahle
den Seelen, die sie liebend sucht.

Meine Liebe sei den Hüllen,
die dich jetzt umgeben
opfernd einverwoben.
Kühlend deine Hitze
Wärmend deine Kälte.
Lebe liebegetragen
lichtbeschenkt nach oben

Michaelsspruch:

Sonnenmächten entsprossene, leuchtende, Welten begnadende Geistesmächte,
Zu Michaels Strahlenkleid seid ihr vorbestimmt vom Götterdenken.
Ihr die hellen Ätherweltenwesen, tragt das CHRISTUSwort zum Menschen,
So erscheint der CHRISTUSkünder den harrenden dürstenden Menschen.
Ihnen strahlet nur Leuchtwort, in des Geistesmenschen Weltenzeit.
Ihr der Geisterkenntnis Schüler, nehmet des Michael weises Winken,
nehmet des Weltenwillens Liebewort,
In der Seele-Höhen-Ziele wirksam auf.

Feuer	-	wirkender Wille
Luft	-	Mut
Wasser	-	Empfindung
Erde	-	Gedanke

Mond:	Schau, was kosmisch sich fügt:	Du empfindest Menschengestaltung
Sonne	Schau, was luftig sich bewegt:	Du erlebest Menschenbeseelung,
Saturn	Schau, was irdisch sich wandelt:	Du erfassest Menschendurchgeistung

Fühle in des Fiebers Maß
Des Saturns Geistesgabe
Fühle in des Pulses Zahl
Der Sonne Seelenkraft
Fühle in des Stoffes Gewicht
Des Monden Formenmacht.
Dann schauest du in deinem Heilerwillen
Auch des Erdenmenschen Heilbedarf

Morgens:

Ich will

Mittags:

Blut von Deinem Blut

Kraft von Deiner Kraft vollbewußt

Urbild aller Zeiten

Ganz durch Deine Kraft

Ich bin.

Vor Sonnenuntergang:

Unwandelbares ewiges Licht

ungebrochene Sonnenkräfte!

Tausendfach sauge ich Deines Wesens Kern

in meine Seele ein

Amen.

Vor dem Einschlafen:

Niemals verzagen!

Heute wurde ich schwach,

aber zum letzten Mal.

Morgen habe ich erreicht mein Ziel.

(aus ‚Brücke über den Strom‘)

Jahreszeiten

Es schläft der Erde Seele
In Sommers heißer Zeit;
Da strahlet helle
Der Sonne Spiegel
Im äußern Raum.

Es wacht der Erde Seele
In Winters kalter Zeit;

Da leuchtet geistig
Die wahre Sonne
Im innern Sein.

Sommer-Freude-Tag
Ist Erdenschlaf;
Winter-Weihe-Nacht
Ist Erden-Tag.

Die Elementarwesen

als Vermittler zwischen der Erde und dem geistigen Kosmos - Worte der Mahnung:

Gnomen	(dunkel-violett)	Du träumst dich selbst und meidest das Erwachen.
Undinen	(hell-blaugrün)	Du denkst die Engelwerke und weißt es nicht.
Sylphen	(hell-violett)	Dir leuchtet die Schöpfermacht, du ahnst es nicht; du fühlst ihre Kraft und lebst sie nicht.
Salamander	(gelb-rot)	Dir kraftet Götterwille, du empfängst ihn nicht. Du willst mit seiner Kraft und stoßest ihn von dir.

Charakteristik ihres eigenen Wesens:

Gnomen: Ich halte die Wurzelwesenskraft, sie schafft mir den Formenleib.

Undinen: Ich bewege die Wasserwachstumskraft. Sie bildet mir den Lebensstoff

Sylphen: Ich schlürfe die luftge Lebekraft, sie füllet mich mit Seinsgewalt.

Salamander: Ich dāue die Feuerstrebekraft, sie erlöst mich in Seelengeistigkeit.

Moralischer Eindruck der also gehörten Weltenworte:

Gnomenchor : Erstrebe zu wachen.

Undinenchor : Denke im Geiste.

Sylphenchor : Lebe schaffend atmendes Dasein.

Salamanderchor: Empfange liebend Götterwillenskraft.

Die zwölf Sinne Planeten und Sternbilder

♃ Sprachsinn	☉ O Erstehe, oh, Lichtesschein,	AU
	♋ Erfasse das Werdewesen,	A
	♌ Ergreife das Kräfteweben,	I
	♍ Erstrahle dich Seinerweckend,	E
	♎ Am Widerstand gewinne,	O
	♏ Im Zeitenstrom zerrinne.	U
	♐ O, Lichtesschein verbleibe!	EI
♄ Gedankensinn	Erhelle dich oh, Wesensglanz,	
	Erfühle die Werdekraft,	
	Verwebe den Lebensfaden,	
	In wesendes Weltensein,	
	In sinniges Offenbaren,	
	In leuchtendes Seins Gewahren.	
	Oh, Wesensglanz erscheine!	

II Ichwahrnehmungssinn	Erschließe dich Sonnesein, Bewege den Ruhetrieb, Umschließe die Strebelust, Zu mächtigem Lebewalten, Zu seligem Weltergreifen, Zu fruchtendem Werdereifen. Oh, Sonnesein verharre!
☉ Tastsinn	Du Ruhender Leuchteglanz Erzeuge Lebenswärme, Erwärme Seelenleben, Zu kräftigem Sich Bewähren, Zu geistigem Sich Durchdringen, Zu ruhigem Lichterbringen. Du Leuchteglanz, erstarke!
♁ Lebenssinn	Durchströme mit Sinnngewalt Gewordenes Weltensein, Erfühlende Wesenschaft Zu wollendem Seinentschluß. In strömendem Lebensschein, In waltender Werdepein. Mit Sinnngewalt erstehe!

♃ Bewegungssinn

Die Welten erschau' Seele!
Die Seele ergreife Welten,
Der Geist erfasse Wesen,
Aus Lebensgewalten wirke,
Im Willenserleben baue,
Dem Weltenerblühn vertraue.
Oh, Seele, erkenne die Wesen!

♌ Gleichgewichtssinn

Die Welten erhalten Welten,
Im Wesen erlebt sich Wesen,
Im Sein umschließt sich Sein,
Und Wesen erwirkt Wesen,
Zu werdenden Tatergießen,
In ruhendem Weltgenießen.
Oh, Welten, traget Welten!

♃ Geruchssinn

Das Sein es verzehrt das Wesen,
Im Wesen doch hält sich Sein,
Im Wirken entschwindet Werden,
Im Werden verharret Wirken.
Im strafenden Weltenwalten,
In ahndendem Sich Gestalten.
Das Wesen erhält die Wesen.

♁ Geschmackssinn

Das Werden erreicht die Seinsgewalt,
Im Seienden erstirbt die Werdemacht,
Erreichtes beschließt die Strebelust
In waltender Lebenswillenskraft.
Im Sterben erreift das Weltenwalten,
Gestalten verschwinden in Gestalten.
Das Seiende fühle das Seiende!

♃ Sehsinn

Das Künftige ruhe auf Vergangenen,
Vergangenes erfühle Künftiges
Zu kräftigem Gegenwartssein,
Im inneren Lebenswiderstand
Erstarke die Weltenwesenswacht ,
Erbühe die Lebenswirkensmacht.
Vergangenes ertrage Künftiges!

☵ Wärmesinn

Begrenztes sich opfere Grenzenlosem,
Was Grenzen vermisst, es gründe
In Tiefen sich selber Grenzen;
Es hebe im Strome sich,
Als Welle verfließend sich haltend,
Im Werden zum Sein sich gestaltend.
Begrenze dich, o, Grenzenloses.

☴ Hörsinn

Im Verlorenen finde sich Verlust,
Im Gewinn verliere sich Gewinn,
Im Begriffenen suche sich das Greifen
Und erhalte sich im Erhalten.
Durch Werden zum Sein erhoben
Durch Sein zu dem Werden verwoben,
Der Verlust sei Gewinn für sich!

Ich werde gehen den Weg

Der die Elemente in Geschehen löst

Und mich führt nach unten zum Vater

Der die Krankheit schickt zum Ausgleich des Karma

Und mich führt nach oben zum Geiste

Der die Seele in Irrtum zum Erwerb der Freiheit leitet

Christus führt nach unten und nach oben

Harmonisch Geistesmensch in Erdenmenschen zeugend

Die große Fürbitte - das Hohepriesterliche Gebet:

Vater, nun ist die Stunde da, nun lasse offenbar werden, daß ich dein Sohn bin. Dann wird der Sohn offenbar machen, wer du bist. Du hast ihm die Schöpfermacht verliehen, über alles, was im Erdenleibe lebt, damit er allen, die du ihm gegeben hast das Leben gebe, das nicht vergänglich ist. Dies ist aber das Leben, das nie vergeht, daß du in ihrem Geiste wohnst, als der Eine Gott, der die Wahrheit ist und der, den du gesandt hast: Jesus Christus. Ich war es, der dich offenbar machte auf der Erde. So habe ich das Werk vollendet, das du mir aufgetragen, daß ich es vollbringen soll. Und nun lasse du, Vater, mir bei dir die Offenbarung aufstrahlen, in der ich lebte bei dir ehe die Welt ins Dasein trat. Wer du bist, habe ich ans Licht gebracht für die Menschen, die du mir gegeben hast aus der Erdenwelt. Dir gehörten sie zu und mir hast du sie gegeben und das Wort, das von dir kam, ist ihnen zum Inhalt ihres Lebens geworden. Jetzt ist ihnen gewiss, daß alles, was du mir gegeben hast, wirklich von dir ist. Denn die Lebensworte, wie du selbst sie mir gegeben hast, habe ich weitergegeben an sie. In ihr eigenes Wesen haben sie aufgenommen. So ist ihnen zur Gewißheit geworden, daß ich von dir ausgegangen bin und sie leben in der Zuversicht, daß du es bist, der mich gesandt hat. Ihnen gilt die Bitte, die ich vor dich bringe. Nicht der Erdenwelt, sondern ihnen, die du selbst mir zu eigen gegeben hast. Denn zu dir gehören sie. Und was mein ist, das ist ja alles auch dein. Und was dein ist, das ist auch mein. Und die Offenbarung, die ich bin, lebt nun in ihnen.

Jetzt weile ich selbst nicht mehr in der Erdenwelt. Sie bleiben in der Erdenwelt, ich aber komme zu dir. Vater, dein Wesen ist heilig, halte sie fest in deiner Wesensoffenbarung, wie du sie mir gegeben hast. so werden sie ein Leben sein mit uns, die wir ein Leben sind. Als ich bei Ihnen weilte, war ich es, der sie hielt in ihrer Wesensoffenbarung, die du mir gegeben hast. Ich hütete sie. Keiner von ihnen geriet in das Verderben, außer dem einen, der sich selbst dem Verderben verschrieb und darum ist ja die Schrift in Erfüllung gegangen. Jetzt ist die Stunde da, wo ich hingehe zu dir. Dies spreche ich noch in der Erdenwelt, damit die Freude, die in mir da ist, in aller ihrer Fülle auch in ihnen bleibe. Durch mich

ist das Wort, das von dir kommt nun ihnen übergeben worden. Die Welt aber hat ihren Haß auf sie geworfen. Denn ihre Heimatwelt ist nicht die Erde, wie sie auch meine Welt nicht ist. Doch ist meine Bitte nicht, daß du sie herausnehmen sollst aus der Erdenwelt, sondern daß du sie in Obhut nehmen mögest vor dem Bösen. Ihre Heimatwelt ist nicht die Erde, wie sie auch meine Welt nicht ist. Heilige sie in der Wahrheitswelt. Das Wort, das von dir kommt, ist selbst die Wahrheit. Ebenso wie du mich hineingesandt hast in die Erdenwelt, habe nun ich sie hineingesandt in die Erdenwelt. Um ihretwillen weihe ich mich selbst, damit auch ihr Wesen sie ganz erfüllen könne mit der Weihe, die in der Welt der Wahrheit ist. Nicht allein denen, die hier sind, gilt meine Bitte, sondern auch allen, die durch ihr Wort dahin gelangen werden, dass sie auf mich ihr Vertrauen setzen. Bin einziges gemeinsames Leben sollen sie alle werden. So wie du Vater, in mir lebst und ich in dir, so mögen sie mit uns mitleben. Dann wird der Erdenwelt aufgehen. dass du es bist. du mich gesandt hast. Ich habe die Offenbarung, wie sie mit durch dich wurde, weitergegeben an sie.

So können sie ein gemeinsames Leben werden mit uns, die wir ein Leben sind. Ich werde leben in ihnen und du in mir: so wird ihnen die Weihe einer vollkommenen Lebenseinheit mit uns werden. Dadurch wird in der Erdenwelt die Erkenntnis aufwachen, daß du es bist, du mich gesandt hast und daß du die gleiche Liebe, die du mir schenkst, auch ihnen zugedacht hast. Vater, du hast sie mir zu eigen gegeben, nun ist mein Wille: wo ich bin, da mögen sie mitleben mit mir. Da werden sie schauen die Offenbarung, die in mir leuchte und die mir von dir geschenkt ist. Denn ehe der Grund zur Erdenwelt gelegt wurde, hat ja schon deine Liebe auf mir geruht. Vater, in dir ist alles recht und gut: wohl ist die Erdenwelt nicht dahin gekommen, Dich zu erkennen. In mir aber ist die Erkenntnis von dir da und diesen hier ist zur eigenen Erkenntnis geworden, daß du es bist, der mich gesandt hat. So habe ich ihnen nun kund getan, wer du bist und will es ihnen auch in Zukunft kundtun. Die Liebe, die in dir ist und mit der du mich beschenkt hast, wird nun in ihnen leben. Und ich selber werde da sein in ihnen.

Zum Credo der Juden

Dasjenige, was die Kernwahrheiten des Judentums ausmacht, ist nicht an einer zentralen Stelle irgendwie kanonisiert zusammengefaßt, sondern durchzieht alle Heiligen Texte. Es haben sich aber in den Zeiten gewisse Textstellen als hervorragend geeignete herausgestellt, die als Zusammenfassung der Glaubensinhalte gelten können. In Verbindung mit Angaben und Argumentationen, die von Rudolf Steiner stammen, gelingen zeitgemäße Erhellungen, die mit der Frage nach der Wirkensbedeutung des Judentum kenntnisangreicherter umgehen können:

Texte aus der THORA

(den Fünf Büchern Mose) - 3. Mos. 19.18

"Du sollst dich nicht rächen,
auch deinen Volksgenossen etwas nachtragen,
sondern du sollt deinen Nächsten lieben,
wie dich selbst;
Ich-bin der Herr."

5. Mos. 6.4-8

**"Sch'e'ma jisrael,
adonai elohenu,
adonai echod."**

"Höre, o Israel: unser Herr,
der Ewige ist All-Eins."

"Und du sollst den Herrn, deinen Gott lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und aller deiner Kraft. Und diese Worte, die ich heute gebiete, sollen dir ins Herz geschrieben sein, und du sollst sie deinen Kindern einschärfen und du sollst davon reden, wenn du in deinem Hause sitzt und wenn du auf dem Wege gehst, wenn du dich niederlegst, und wenn du aufstehst. Du sollst sie zum Denkzeichen auf deine Hand binden und sie als Merkzeichen auf der Stirne tragen."

CREDO der Christengemeinschaft

Ein allmächtig geistig-physisches Gotteswesen ist der Daseinsgrund der Himmel und der Erde, das väterlich seinen Geschöpfen vorangeht.

Christus, durch den die Menschen die Wiederbelebung des ersterbenden Erdendaseins erlangen, ist zu diesem Gotteswesen wie der in Ewigkeit geborene Sohn.

In Jesus trat der Christus als Mensch in die Erdenwelt. Jesu Geburt als Mensch auf Erden ist eine Wirkung des Heiligen Geistes, der, um die Sündenkrankheit an dem Leiblichen der Menschheit geistig zu heilen, den Sohn der Maria zur Hülle des Christus bereitete.

Der Christus-Jesus hat unter Pontius Pilatus den Kreuzestod erlitten und ist in das Grab der Erde versenkt worden. Im Tode wurde ER der Beistand der verstorbenen Seelen, die ihr göttliches Sein verloren hatten; dann überwand er den Tod nach dreien Tagen.

ER ist seit dieser Zeit der Herr der Himmelskräfte auf Erden und lebt als der Vollführer der väterlichen Taten des Weltengrundes.

Er wird einst sich vereinen zum Weltenfortgang mit denen, die ER durch ihr Verhalten dem Tode der Materie entreißen kann. Durch IHN kann der heilende Geist wirken. Gemeinschaften, deren Glieder den CHRISTUS in sich fühlen, dürfen sich vereint fühlen in einer Kirche, der alle angehören, die die heilbringende Macht des CHRISTUS empfinden; sie dürfen hoffen auf die Überwindung der Sündenkrankheit, auf das Fortbestehen des Menschenwesens und auf ein Erhalten ihres für die Ewigkeit bestimmten Lebens.

Ja, so ist es

Prolog des Johannes-Evangeliums

Im Urbeginne war das Wort
Und das Wort war bei Gott
Und selbst ein Gott war das Wort
Dies war es was im Urbeginne bei Gott war

Alles kam durch das Wort zum Dasein
Und außer durch das Wort entstand nicht eines von allem
Was entstanden ist

In ihm war Leben
Und das Leben war das Licht der Menschen
Und das Licht scheint in der Finsternis
Aber die Finsternis nahm es nicht auf

Da ward ein Mensch
Ausgesandt von Gott
Mit Namen Johannes

Dieser kam zur Zeugenschaft
Ein Zeuge wollte er werden für das Licht
Und alle sollten durch ihn zum Glauben kommen

Nicht war er selbst schon das Licht
Aber ein Zeuge des Lichtes war er
Das Licht in seiner vollen Wirklichkeit
Das jedem Menschen zum Licht wird
War im Heraufziehen für die Welt

Es war schon in der Welt
Und die Welt ist ja durch es entstanden
Aber die Welt hat es nicht wahrgenommen

Ins Eigene kam es
Aber die Eigenen nahmen es nicht auf
Wie viele ihn aber aufnahmen ihnen gab er Vollmacht
Kinder Gottes zu werden

Sie die ihr Herz auftaten für sein wahres Wesen
Sind nicht aus Blutskraft nicht aus Fleischeswillen
Nicht aus Manneswillen
Sondern aus Gott geboren

Und das Wort ward Fleisch
Und nahm in unsrer Mitte seine Wohnung
Und wir schauten das Erstrahlen seiner Offenbarung
Einer Offenbarung die ihn bezeugt
Als den eingeborenen Sohn der vom Vater kommt
In der Lichtfülle von Gnade und Wahrheit

Johannes ist sein Zeuge
Laut erhob er die Stimme und sprach
Dieser ist es von dem ich sagte
Der nach mir kommt
War vor mir schon da
Denn er geht mir vor

Aus seiner Lichtfülle haben wir alle empfangen
Und zwar Gnade immer wieder Gnade
Das Gesetz wurde ja durch Moses schon gegeben
Die Gnade und die Wahrheit aber sind erst geworden
Durch Jesus Christus
Gott wurde niemals von einem Menschen mit eignen Augen gesehen
Der eingeborene Sohn der am Herzen des Vaters seine Stätte hat
Er ist es, der es ans Licht gebracht hat

Wer der Sprache Sinn versteht, dem enthüllt die Welt im Bilde sich.
Wer der Sprache Seele hört, dem erschließt die Welt ihre Wesenheit.
Wer der Sprache Geist erlebt, den beschenkt die Welt mit Weisheitskraft.
Wer die Sprache lieben kann, dem verleiht sie selbst ihre eigene Macht .
So will sich Herz und Sinn, nach Geist und Seele des Wortes wenden.
Und in der Liebe zu ihm mich selber erst ganz empfinden.

Rosenkreuzermeditation

Im Urbeginne war das Wort	-	Und das Wort sei in mir
Und das Wort war göttlich	-	Und mit göttlicher Kraft durchdringe mich das Wort
Und ein Gott war das Wort	-	Und Gotteskraft gebe das Wort meinem Willen

Im Urbeginne war das Wort
Und das Wort sei in mir
Und das Wort war göttlich
Und mit göttlicher Gewalt
Durchdringe mich das Wort
Und ein Gott war das Wort
Und Gotteskraft gebe
das Wort meinem Willen

In den reinen Strahlen des Lichtes
Erglänzt die Gottheit der Welt.
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.
Ich ruhe in der Gottheit der Welt;
Ich werde mich selber finden
In der Gottheit der Welt.

Zum Dank – von Stefan Karl
(im Gehen ansprechen, wenn möglich draußen im Freien)

Ich schaue auf dich: **S t e i n** .

Ich nehme dich wahr in Formkraft und Festigkeit.

Ich danke dir für deine Halte-Sein-Stärke,
der Grundlage meines irdischen Seins.

Ich schaue auf dich: **P f l a n z e** .

Ich nehme dich wahr, wie du belebt und belebend
die Erde überdeckst.

Ich danke dir für deine Lebe-Fühle-Macht.

Ohne dich hätte meine Seele sich nicht auf Erden halten können.

Ich schaue auf dich: **T i e r** .

Ich nehme wahr, wie du beseelt dich über die Erde bewegst
und aufgrund äußerer Erlebnisse innere Empfindungen hast.

Ich danke dir für deine Seele-Webe-Kraft.

Ohne sie wäre dein Opfer nicht möglich gewesen.
damit mein 'Ich' hat Hüllen finden können
zu seiner Menschwerdung.

Ich danke allen: Stein, Pflanze, Tier,
die ihr umwoben seid von den Elementen:
Erde, Wasser, Luft und sinnliche Wärme,
mit den darin webenden Wesen:

Gnomen, Undinen, Sylphen und Salamandern.

In Verehrung danke ich den Oberen Elementar-Reichen:
dem **Wärmeäther**, der alles durchwogt,
dem **Lichtäther**, der alles durchdringt,
dem **Klangäther**, der alles formbildend durchtönt,
dem **Lebensäther**, der alles Tote in Leben verwandelt.

Ich neige mich voller Ehrfurcht und Dankbarkeit
vor diesem **S e i n** und **W e r d e n**.

Ich hoffe auf Dich. Ich habe Vertrauen in Dich:

dem **V a t e r**:

Ex Deo nascimur

dem **S o h n e**:

In Jesu Christo morimur und

dem **H e i l i g e n G e i s t e**:

Per Spiritum Sanctum reviviscimus.