

6 Übungen

A.U.M.

Meditation

~~15~~  
7

Abschrift.

E. S.  
\*\*\*\*\*

Berlin. 29. Jan. 1907

Weil heut einige unter uns weilen, die noch nie einer esoterischen Stunde beigewohnt haben, so wollen wir einmal miteinander die Übungen, die wir alle machen müssen, näher zu verstehen suchen. Es kann uns garnicht oft genug vor die Seele geführt werden, wie unsere Pflichten zu verstehen sind. -

Zunächst wollen wir von der Morgenmeditation reden und uns klarmachen, was eigentlich durch die Meditation bewirkt wird. Immer fluten Ströme geistigen Lebens durch die Welt. Aber wenn wir uns mit den gewöhnlichen Alltagsgedanken beschäftigen, so können jene Ströme nicht in uns hineinfließen. Unsere Meditationsworte sind aber gleichsam Tore, Pforten, die uns in die geistige Welt hineinführen sollen. Sie haben die Kraft, unsere Seele aufzuschließen, sodass die Gedanken unserer grossen Führer, der Meister der Weisheit und des Zusammenklanges der Empfindungen in uns einströmen können. Damit dies aber geschehe, muss die tiefste Stille in uns herrschen. Wir müssen uns klar sein darüber, dass die Meditation eine intimste Verrichtung der Seele ist. So sollen wir unmittelbar nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Gedanken durch die Seele gezogen sind, die uns von unserem Lehrer aufgegebenen Meditationsworte in unserer Seele leben lassen. Wir sollen sie aber nicht als Stoff zum Spekulieren betrachten, ja so wenig wie möglich nachdenken über ihren Sinn und ihre Bedeutung. Zeit zum Nachdenken haben wir den ganzen übrigen Tag; das sollen wir bei der Meditation ganz fernhalten. Wir sollen aber auch nicht sinnlos die Worte wiederholen, sondern uns klar sein, dass diese Worte unsere Seele den Einströmungen der göttlichen Wesenheiten erschliessen, wie sich der Blumenkelch öffnet, um das Licht der Sonne einzulassen. Hohe geistige Wesen strömen zu uns hernieder, vor allem aber die Gedanken derer, die wir die „Meister“ nennen. Wir wollen uns klar sein, dass sie es vor allem sind, die uns leiten und bei der Meditation nahe sind. Auch sollen wir wissen, dass sie im physischen Leibe verkörpert auf Erden wandeln. Es sollen wir also die Meditationsworte in unserer Seele leben lassen ohne darüber zu grübeln, wir sollen vielmehr den geistigen Inhalt der Worte gefühlsmässig zu erfassen suchen, uns ganz mit ihm durchdringen. Es liegt die Kraft dieser Worte nicht nur im Gedanken, der sich darin ausdrückt, sondern auch im Rhythmus und Klang der Worte. Den sollen wir erlauschen und wenn wir jedes Sinnliche dabei ausschliessen, können wir sagen, wir sollen im Ton der Worte



schwelgen. Dann tönt die geistige Welt in uns hinein. Weil es so sehr auf den Wortklang ankommt, so kann man eine Meditationsformel nicht ohne Weiteres in eine fremde Sprache übersetzen. Das, was wir an Meditationsformeln in deutscher Sprache bekommen haben, ist auch direkt für uns so aus der geistigen Welt herabgeholt worden. Jede Formel, jedes Gebet hat in ihrer Ursprache die grösste Wirkung. Wenn der Inder seiner Verehrung für die Gottheit, die in den drei Logoi sich offenbart, den höchsten Ausdruck verleihen will, so fasst er sein Gefühl in 3 mal 3 Worten zusammen, die die Wirksamkeit der drei Logoi bezeichnen: deutsch heissen die Worte etwas folgendermassen:

Urwahrheit, Urgüte, Unermesslichkeit oder Brahma  
Urseligkeit, Ewigkeit, Urschönheit  
Friede, Segen, Z(w)eitlosigkeit.

Aber die ganze Fülle geistiger Kraft wird nur wiedergegeben, wenn die Worte im Sanskrit, der Ursprache, gesagt werden, wenn sie laut gesprochen werden. Dann hört man, wie sogar die Luft mitklingt. So lauten die Worte:

Satyam, zuana anautam Brahma  
Anandam rupam amritam yadoibhati  
Ona ahantih ahantih ahantih

Geradeso ist es mit dem "Vateruner" In deutscher Sprache gesprochen wirkt fast nur noch der zugrundeliegende Gedanke. Besser schon wirkt das lateinische Vaterunser, aber die ganze Kraft und Fülle kommt mit der aramäischen Sprache zum Ausdruck. - Also ganz hineinlauschen sollen wir in den Klang der Worte. - Aber auch von allen räumlichen Vorstellungen sollen wir uns fernhalten, vielmehr ganz uns an die Eindrücke halten, die unmittelbar an unsere Sinne anknüpfen. Im gewöhnlichen Leben sind ja unsere Vorstellungen so leer und inhaltlos. Wir sollen aber Leben in unsere Gedankenbilder bringen. Beim Worte "schöpfen" z.B. sollen wir eine möglichst sinnlichanschauliche Vorstellung haben, wie wenn man aus einem Gefäss in ein anderes schöpft. So inhaltvoll, möglichst bildlich sollen auch die meditativen Worte Leben bekommen, aber dabei sollen wir alle Raumvorstellungen ausscheiden und uns ganz an die Sinne halten. Das soll heissen: Räume, Anschauung gibt es nur auf dem physischen Plan, aber nicht in der Astralwelt. Aber alles, was sich an die Sinne knüpft, Farbe, Licht, Klang, Geruch usw., das ist auch in der Astralwelt da. Darinnen sollen wir bei der Meditation eine möglichst klare, inhaltvolle, sinnliche Vorstellung in uns zu erwecken suchen. In allem, was die Sinne wahrnehmen, drücken sich geistige Wesen aus; in Farben, in Tönen, in Gerüchen stro-



B. 29 Jan. 07

27

men sie ihr Wesen hin. Und indem wir uns mit besten Sinnesempfindungen in Verbindung setzen, fliessen bestimmte Wesen in uns ein. -

Der erste Logos strömt als Weltaroma hin, als deutlich wahrnehmbarer Geruch. In dem Geruche wohnt ein geistiges Wesen höherer oder niederer Natur. Sehr hohe gute Wesenheiten wohnen im Weihrauch, sie ziehen uns direkt in die Nähe zu Gott. - Wesen der niedersten Art sind im Moschus inkarniert. In früheren Zeiten, als man noch mehr von diesen Dingen verstand, da gebrauchte man den Moschus zur niederen sinnlichen Anreizung. - So wohnen auch in Tönen und Farben geistige Wesen und möglichst farb- und Lichtvoll sollen wir in unserer Seele die Meditationsworte fühlen, durch und durchempfinden, ganz darin leben. Wenn z.B. eine Meditationsformel beginnt: „In den reinen Strahlen des Lichtes usw.“, so soll man dabei eine helle, lichtvolle Vorstellung bekommen, man soll sehen und fühlen, wie die lichten Ströme auf einen herabfluten. -

Dann muss noch gesagt werden, dass es garnicht darauf ankommt, dass wir möglichst schnell neue Übungen bekommen. Im Gegenteil zeigt sich gerade die seelische Kraft eines Menschen, wenn er möglichst lange bei einer Übung bleibt, aus ihr Kraft zu schöpfen vermag. Jede Meditationsformel ist mit Kraft ausgestattet, die lange Zeit ausreicht, um die schlummernden Seelenkräfte zu erwecken. Wenn man sich nun aber immer neuen Anweisungen sehnt, so zerstört man die Kraft der Übung und bringt sich um ihre Frucht. - Es gibt gewisse elementare esoterische Segulen, wo die Schüler ganz einfache Anweisungen erhalten. Diese führen zwar zu keinem Ziel, aber wir können lernen, was auch solche einfachen Übungen für eine Wirkung haben können, wenn sie richtig gemacht werden. Da bekommt z.B. der Schüler die Aufgabe, jeden Tag eine viertel Stunde nur an die Vorstellung „Glas'm Glas usw. zu denken. Das ist nicht lächerlich, sondern wenn der Schüler es wirklich fertig bringt, jeden anderen Gedanken während dieser Zeit aus seiner Seele fernzuhalten, so wird seine Seele ganz leer und rein und die in ihr schlummernden Kräfte erwachen, falls nicht andere Einflüsse zu stark sind. So sehen wir, dass auch solche einfache Übungen wirksam sein können. Doch solche Übungen werden bei uns nicht gegeben. Unsere Meditationsformeln enthalten grosse geistige Kräfte, sie sind Pforten zur geistigen Welt. Je weiter nun ein Schüler fortschreitet, umso einfacher werden die Übungen, die er bekommt. Immer einfacher und einfacher werden die Übungen, je mehr die geistigen Kräfte erwachen.

Nun wollen wir auch über die abendliche Rückschau miteinander reden. Jeden Abend vor dem Schlafengehen sollen wir unser Tagesleben von rückwärts nach vorwärts durchlaufen. Wie Bilder soll der Tag anrücken



vorüberziehen. Es ist wichtig dabei, dass wir nämlich das Gefühl der Reue dabei aufkommen lassen dürfen. ~~Manchmal~~ Reue ist immer egoistisch. Wer bereut, wünscht selbst besser gewesen zu sein, er hat einen ganz egoistischen Wunsch. Wir sollen nicht besser gewesen sein wollen, sondern besser werden wollen. Wir sollen lernen aus unserem Tagesleben. Wenn wir etwas schlecht gemacht haben, sollen wir nicht bereuen, sondern denken: damals konnte ich eben nicht anders handeln, jetzt aber kann ich es besser und will es in Zukunft besser machen. Bei jedem Tageserlebnis sollen wir uns fragen: Habe ich es da recht gemacht? Hätte ich es nicht besser machen können? - Da wird man immer finden, dass man es hätte richtiger machen können. - Eins ist dabei noch sehr wichtig, dass wir lernen, uns selbst wie eine fremde Person anzusehen, wie wenn wir uns von aussen betrachten und kritisierten. Überhaupt sollen wir eine möglichst klare Vorstellung vom Tagesleben bekommen. Es ist viel wichtiger, sich an kleine Begebenheiten erinnern zu können, als an wichtige Begebenheiten. Ein Feldherr, der eine grosse Schlacht geschlagen hat, hat am Abend gleich das Bild der Schlacht vor Augen, das haftet von selbst in seiner Seele, aber alle kleinen Einzelheiten des Tages, z.B. wie er sich die Stiefel an- und auszog, weiss er nicht mehr. Und darauf kommt es an, dass wir ein möglichst vollständiges Bild des Tages bekommen. Wir sehen uns z.B. über die Strasse gehen, suchen uns dabei zu erinnern, wie die Häuserreihen liefen, an welchen Schaufenstern wir vorbeikamen, welche Menschen uns begegneten, wie sie aussagen, wie wir selbst aussagen; dann sehen wir uns in einen Laden gehen und erinnern uns, welche Verkäuferin uns entgegenkam, was sie anhatte, wie sie sprach, sich bewegte usw. Bei solchen kleinen Einzelheiten müssen wir uns stark anstrengen und das stärkt die Kräfte der Seele. Man muss nicht denken, dass man nun eine Stunde dazu brauchen werde; zuerst wird man sich wenig erinnern und vielleicht des abends nicht viel vom Tag durchbringen können. Schliesslich aber kann man es durch Übung dahin bringen, dass das ganze Tagesleben wie Wandelbilder deutlich mit allen Einzelheiten in 5 Minuten durch die Seele zieht. Aber geduldig muss man streben. Wer die Tagesereignisse nur so oben hin schnell wiederholt, farblos nur registriert, dem nützt diese Übung garnicht. Was durch diese Übung bezweckt werden soll, ist folgendes:

Wenn ein Mensch einen langen Weg gemacht hat und am Ende des Weges gern das zurückgelegte Stück noch einmal erkennen möchte, so kann er das auf zweierlei Art machen. 1. kann er mit dem Rücken gegen das zurückgelegte Stück Weges stehen bleiben und sich zu erinnern versuchen an das, was hinter ihm ist. Er kann sich aber auch umsehen und das Stück Weges überschauen. Wenn wir nun einen Zeitabschnitt zurückgelegt haben, so können wir zunächst uns nur erinnern



R. 11. Jan. 07

29

mit dem Gedächtnis und nicht zurückschauen auf den verflossenen Zeitabschnitt. Aber das Zurückschauen was wir nur vom Raume kennen, ist auch in der Zeit möglich und wir lernen es dadurch, dass wir uns bemühen, den verflossenen Tag möglichst klar und bildlich anschaulich vor uns vorüberziehen zu lassen. Kein Ereignis der Vergangenheit ist ganz fort, alle sind noch da. Sie sind das, was wir Akashachronik nennen. Die lernt man nur auf diese Weise lesen. Zuerst erkennt man daraus nur das, was einen selbst betrifft, allmählich auch anderes. Drum ist die Abendrückschau eine so wichtige, unerlässliche Übung. - Der esoterische Schüler kann eine merkwürdige Beobachtung machen. Er wird allmählich bemerken, dass sein Gedächtnis immer schlechter und schlechter wird. Aber bald wird es dann wieder besser werden oder richtiger gesagt, das Gedächtnis wird verschwinden und etwas Neues an seine Stelle treten. Dies Neue ist das Vermögen, die Vergangenheit unmittelbar zu schauen. Dann braucht man das gewöhnliche Gedächtnis nicht mehr.

Ausser der Meditation und der Rückschau muss der Schüler noch gewisse Nebenübungen machen. Die sollen ihm nicht neue Fähigkeiten entwickeln, sondern seinen Seelencharakter stärken und in die richtige Form bringen. Nur wenn diese Nebenübungen gemacht werden, kann der Erfolg der Meditation gut sein.

Die erste Übung ist die, dass man einmal des Tags, wenn man gerade einmal ein ungestörtes Stündchen hat, selbst einen Gedanken in den Mittelpunkt des Denkens rückt, und mindestens 5 Minuten bei diesem verharret. Man soll sich hier für den Anfang möglichst einfache scheinbar inhaltlose Vorstellungen wählen und alles in richtiger Folge denken, was sich darüber und im Anschluss daran denken lässt. Wenn man einen interessanten Gegenstand wählt, so haften die Gedanken ganz von selbst lange darauf; wählt man aber z. B. ein Zündhölzchen aus, welche Arten von Zündhölzern gibt es, wie werden sie gemacht, welchen Schaden können sie anrichten usw. usw. - Wenn man diese Übung macht, so wird man nach einiger Zeit nach der Übung ein Gefühl innerer Sicherheit und Festigkeit fühlen. Es ist dies ein ganz spezifisches Gefühl. Dessen sucht man sich vollbewusst zu werden und giesse es dann, wie wenn es Wasser wäre, ins Haupt und Rückenmark. Diese Übung muss man täglich machen, mindestens 4 Wochen lang. Man kann die Übung aber auch monatelang machen bis man fühlt, dass sie gute Früchte trägt.

Zum Zweiten sollen wir Initiative des Handelns üben. Dazu wählt man sich Handlungen, die man sonst nicht getan hätte und die man jetzt nur dieser Übung wegen unternimmt. Möglichst einfache Übungen, zu denen man sich zwingen muss, sind hier für den Anfang die Wirksamsten. Wiederum bemerkt man bald ein bestimmte Gefühl, wie Festigkeit und Trieb, tätig zu sein. Dies Gefühl führe man sich voll ins Bewusstsein



und giesse es wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen, um es sich so ganz einzuverleiben. Diese Übungen macht man zur bestimmten Zeit, wiederum mindestens 4 Wochen.

3) Im 3. Monat oder nach der 2. Zeit beginnt man damit allen Schwankungen seines Seelenlebens ein Ende zu machen. Alles Himmel-hoch-Jaufen --- zu Tode betrübt - muss schwinden. Kein Schmerz darf einen erdrücken, keine Freude ausser sich machen, Angst, Aufregung, Fassungslosigkeit muss schwinden; dadurch bildet man in sich ein 3. Gefühl aus. Wie eine innere Wärme macht sich das Gefühl ruhigen Gleichmutes bemerkbar. Dies Gefühl konzentrierte man im Herzen und lasse es von da in die Hände, in die Füsse und dann nach dem Kopfe strahlen.

4) Nach der 3. Zeit bilde man in seiner Seele das aus, was man Positivismus nennt. Man sucht in allem, auch im Schlimmsten, Schrecklichsten, Hässlichsten noch das Gute und Schöne zu sehen, so wie die persische Legende von Christus und dem Hunde lehrt. - Da wird man ein Gefühl von innerer Seligkeit eines Tages verspüren. Das konzentriert man im Herzen, lässt es zum Kopfe strahlen und von da zu den Augen hinaus, als wenn man es ausstrahlen wolle durch die Augen.

5) Im 5. Monat übe man sich darin, nie seine Zukunft durch die Vergangenheit bestimmen zu lassen. Ganz vorurteilsfrei muss man werden, alles aufnehmen, seine Seele öffnen. Wenn jemand zu einem sagt, der Kirchturm dort hat sich in der Nacht gedreht, so muss man ihn nicht auslachen, sondern denken: es kann doch vielleicht ein Naturgesetz geben, was ich nicht kenne - Dann wird man bald ein Gefühl verspüren, als ströme von Aussen aus dem Raum etwas auf einen ein. Dies sauge man gleichsam auf durch die Augen, Ohren und die ganze Haut.

6) In der 6. Zeit sollen dann alle 5 Übungen zugleich gemacht werden, um einen harmonischen Zusammenklang zu geben.

Es soll noch bemerkt werden, dass man sich bemühen soll bei der Morgenmeditation und der Rückschau keinen zu grossen Zeitunterschied eintreten zu lassen.

Jeder, der ein wahrer Esoteriker werden will, muss sich klar sein darüber, dass er in kürzerer Zeit das erreicht, was einst die ganze Menschheit erreichen wird. Und fest muss er sich einprägen, dass einst ~~große Aufgaben an ihn herantreten werden, dass er einst~~ gebraucht werden soll in der Zukunft bei der Weiterentwicklung der Menschheit. Dieser Gedanke, dies Ziel muss ganz in ihm leben, sonst ist er nicht im wahren Sinn Esoteriker. Und wenn er so in die Zukunft hinein sich entwickelt, so werden ihm dabei auch über die Vergangenheit die Augen geöffnet werden und aus der Zukunft und Vergangenheit wird dann die Gegenwart verständlich. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft



B 29. Jan. 47 31

werden so harmonisch vereint.

Das legten die grossen Meister auch in die Sprache hinein, in die heilige Silbe

A - U - M .

Das ist eins der vielen Deutungen, die dieser Silbe gegeben werden können. Wenn wir diese Silbe aussprechen, so sind die grossen Meister hier bei uns und die Luft klingt mit von der geistigen Gewalt dieser Laute:

A - U - M .

\* \* \*