

R u d o l f S t e i n e r : E S, Berlin, 17.11.1908 (N. G. Jagner)

Einwirkungen auf den Astralleib finden auch statt bei Ärger, Zorn und Jähzorn. Diese zeigen sich in knolligen Verhärtungen mit wurzelartigen Fortsätzen im Astralleib. Das Wallen des Blutes, das Anschwellen der Adern sind Schutzvorrichtungen, um diese Knollen (der Verhärtungen) aufzulösen.

Bei Neugier entsteht im Astralleib Falten, die ihn schlaff, widerstandslos machen. Diese Schlaffheit kann sich bis ins Physische hinein fortsetzen.

Endlich entstehen bei Schwatzhaftigkeit im Astralleib Spannungen, Druckverhältnisse.

Das Mittel, um dergleichen Erscheinungen gegenüberzutreten und sie auch nach und nach zu überwinden, ist, sich innerliche Ruhe anzuempfehlen. Dieses Sich-nach-innen-Abschließen ist auch das einzige Mittel, um sich gegen die Unruhe, wie sie nur gerade unsere moderne Großstadt mit sich bringt, unempfindlich zu machen.

Nichts würde es nützen, wollte man den äußeren Lärm aus der Welt schaffen, denn die verderblichen inneren Wirkungen würden trotzdem bestehen bleiben. Das einzige Mittel, sich gegen äußere Unruhe zu schützen, ist, sich innerliche Ruhe zu verschaffen, sich für Momente völlig abzuschließen von der Aussenwelt. Dann wird man den Lärm immer leiser aus der Ferne hören.

Nicht nur gereicht die ^Wmediation dem Meditatnen selbst zum Segen, sondern das, was in ihr erarbeitet wird, geht zurück in den Kosmos

und gereicht so der ganzen Welt zum Nutzen.