

Kassel, 26. 2. 1909

Schwierigkeiten der Meditation

Heute wollen wir einige Schwierigkeiten betrachten, welche für den Meditanten typisch sind. Die Meditation ist ja - im kleinsten ^{naturlich} Trafsattel - dasselbe, was die Limitation im Großen ist. Anal. da treten ^{für den Schüler} bestimmte Schwierigkeiten auf und müssen daher gleich in den Anfängen überwunden werden. - Sobald der Schüler den okk. Pfad betritt, treten ihm Kräfte entgegen, die seine Entwicklung zu hemmen versuchen. Solche Kräfte sind stets vorhanden, & doch ist ein okk. Schüler für diese Kräfte widerstandsfähiger als jemand, dessen Intelligenz nur den äußeren ^(phys.) Dingen des phys. Planes zugewandt ist. Was ist nun das Wesentliche zunächst, was in der Meditation durch uns angestrebt werden soll? - Wir sollen uns selber vergeessen, indem wir alles auslöschen, was mit dem gewöhnlichen Leben zusammenhängt, um uns nur in den Inhalt der vorgeschriebenen Worte zu versenken, so daß wir nichts mehr wissen oder fühlen von unserem Körper, noch von den Gedanken u. Gefühlen des tägl. Lebens, ^(nur den Gehalte der Worte der Med. leben) Daran aber wollen uns die entgegenwirkenden Kräfte gerade hindern! - Sie versuchen uns in das alltägl. Leben zurückzuziehen, indem sie uns an der Konz. unserer Gedanken hindern. Sobald man dies nun bemerkt, z. B. bei der Meditation: "In dem reinen Strahlen des Lichtes ...", wobei wir nichts anderes denken und fühlen sollen, als daß das Licht das ^{Kleid} Gewand der Gottheit ist, sodaß wir ganz nur in diesem Bilde leben, ^{sollen} so können wir uns als wirksames Symbolum den Wortstab vorstellen, u. zwar: einen gelbleuchtenden, hellen Stab, von zwei Schlangen umwunden, einer dunklen u. einer weiß-leuchtenden Schlange (man beginnt bei der dunklen Schlange).

Alles Lebendige steckt in einer Haut zum Zeichen, daß es in der phys. Welt eingeschlossen ist. Anal. der äther. Leib hat eine



"Haut", ebenso der Astrallut. Wenn der Mensch nun die Tages-
eindrücke durch seine Sinne empfängt, so wirkt dies auf die Haut
seines astral. Leibes: diese wird ^{dadurch} abgestoßen u. abgenützt, sie erhält Risse
u. Sprünge. Das zeigt sich in der Ernährung. Beim Einschlafen zerreißt diese
Haut u. wird während des Schlafes wieder erneuert. -

Wir wollen nun versuchen, uns dieses Vorganges vor dem Einschlafen bewußt
zu werden. Dabei können wir uns vorstellen, wie wir jetzt hin eingehen in die
geistigen Welten, wo in den "Reichen der Harmonien" durch Sphären-
klängen der Astrallut von den geistigen Wesenheiten wieder erneuert wird.
Wir sollen Einschlafen mit dem Gefühle des Dankes gegenüber die-
sen göttlichen Wesenheiten und Mächten: die Liebe zur Weisheit
sollen wir dabei empfinden. Dann werden schlechte Einflüsse nicht
an uns herantreten können.

Wie nun der Mensch die Haut seines seel. Leibes im Verlaufe
von 24 Std. abnützt u. wiederum erneuert, so wirft auch die Schlange
in gewissen Zeiträumen ihre Haut ab, läßt sie zuwunde u. erneuert
sie wieder. Daher ist das geistige Anschauen des Verstorbten
ein wirksames Mittel, um in der Meditation in die geist. Welten
so einzudringen, daß hemmende Einflüsse überwunden werden.

- Ein anderes Mittel liegt in der Vorstellung, daß wir uns von einer
blauen Aura wie abgeschlossen fühlen von allen schlechten Gedanken und Emp-
findungen, die von außen an uns herandringen wollen. Wir fühlen innerlich, wie wir durch
diese Aura gegenüber allen schlechten Einflüssen abgeschlossen sind: nur die guten
Mächte können Einlaß in unsere Seele finden. Dies kann mit der folgenden
Meditation wirksam überwunden werden:

Meditation zum Schutz gegen äußere:

"Die äußere Hülle meiner Aura verdichtete sich.

Sie umgibt mich mit einem undurchdringlichem Gefäß / gegenüber allen un-
reinen, unlauteren Gedanken und Empfindungen.

Sie öffne sich nur der göttlichen Weisheit! -"

- Nun ist es so, daß der Anfänger zunächst nur die Gegenwart dunkler Mächte in den zerstörenden Gedanken fühlt; während der Fortgeschrittene diese astralen Gewalten als parasitische Tiere, als Ratten und Mäuse ^{usw.} schaut. Nur so, wie sich niemand, der die Ratten u. Mäuse schaut, darüber freuen, daß er schon so weit ist... er würde sonst diesen Mächten ganz und gar unterliegen. Stärke machen muß man sich, um den Einflüssen dieser dunklen Mächte zu widerstehen! -

Ein Zweites tritt ebenfalls als ein typisches Erlebnis bei der Meditation auf: Wiederrum fühlt es der Anfänger, während der Fortgeschrittene es sieht, es tritt ein Gefühl ein, als gehöre der phys. Leib uns nicht mehr selbst an, als sei man aufgeteilt, zerstückelt im All. Selbst die Organe, wie das Herz, Leber, Galle... weiten sich. Dabei erinnern wir uns, daß zu unser phys. Leib auf dem Saturn durch das Einströmen der Substanzrealität der Throne entstanden ist, unser Aetherleib auf der alten Sonne durch die Geister der Weisheit, unser Adhallerb auf dem alten Monde durch die Geister der Bewegung, während auf der Erde das Ich durch die Geister der Form uns gegeben wurde. Zu diesen Geistern kehren wir in der Meditation zurück. Nun darf man sich allerdings nicht vorstellen, als ob jedes der einzelnen Organe zu den Mächten zurückkehre, die es dem Menschen eingepflanzt haben innerhalb der kosm. Weltentwicklung. Vielmehr ist es ein Gefühl der Zugehörigkeit zu jenen Mächten... ein Aufgehen in ihre Stimmungen, wobei uns stets das Bewußtsein des eignen Ich bleiben muß, wenn wir diese Zugehörigkeit zu den betreffenden geistigen Mächten empfinden.

Ein weiteres typisches Erlebnis während der Med. ist, als ob das Bewußt. ^{schwände} schwäche, ja herabgedämpft würde. Dies ist auch in gewisser Beziehung der Fall; dennoch müssen wir versuchen es stets wach zu erhalten. Ein Mittel hierfür ist das schwarze Kreuz mit den roten roten Rosen. ^(dies im Geist vorhalten) Es ist das große Symbol des Christus Jesus selbst, das rote Kreuz als

absterbendes, im Tode vergehendes Leben, das in sich die Kraft hat, aus sich neues Leben hervorbringen! - Überhaupt wirkt das geistige Anschauen dieses Symbols stets kräftigend auf die spirituelle Entwicklung, es stärkt unser Alltagsleben in allen Lebenslagen!

- Der Versucher tritt in der Tat in unseren okk. Übungen am stärksten an uns heran. Der Fortgeschrittene sieht es im Bilde, wie es in der Bibel wiedergegeben ist: Das Bild ist ganz genau gemahnet.

- Endlich tritt während der Med. deutlich ein Gefühl des tiefsten Seelenfriedens auf, kein äußeres Ruhegefühl, sondern ein tief inneres Gefühl des Friedens, der durch nichts gestört ^(und geschreckt) werden kann.

mag es nun uns herum noch so sehr brausen u. toben. - Dies sind die drei typischen Erscheinungen während der Meditation, neben vielen anderen, die je nach Individualität des Meditanten verschieden sind:

- 1) die verführerischen Erscheinungen (parasitische Tiere)
- 2) das Aufgefüllt-werden an die verschied. Hierarchien, wobei wir das Ich-Bew. nicht verlieren dürfen (Rosenkreuz!) u.
- 3) der tiefste Seelenfrieden, der uns zuteil wird.

Der Merkurstab hilft uns hierbei in die geistigen Welten emporzuziehen; das Rosenkreuz befestigt uns darin! -

Zweiter sollten wir während ^{unserer} okk. Schulung suchen ganz zu vermeiden: Wir sollen niemals einen anderen verletzen, weder durch die Tat, noch in Gedanken und Worten und sollen auch nicht die Entschuldigung gelten lassen, daß wir nicht die Absicht gehabt haben, einen Menschen zu verletzen. Es bleibt noch ganz gleich, ob wir es mit oder ohne Absicht getan haben. - Das andere ist, das Gefühl des Haßes, das ganz aus unseren Empfindungen schwinden muß. Doch darf es nicht nur unterdrückt, sondern es muß umgewandelt werden. Sonst tritt es im Gefühl der Furcht wieder auf hervor. Denn: Furcht ist unterdrückter Haß! - Umwandeln müssen wir den Haß in das Gefühl der Liebe, der Liebe zur Weisheit! -