

In „Luge“ hrsg. v. Dr. Rudolf Steiner - Studienzentrum (Hilf mir helfen)  
5,86,

Und ich will einprägen meinem Geiste  
Weisheit, Kraft und Liebe,  
auf daß durch mich schauen die Geister,  
und ich werde das selbstbewußte Werkzeug ihrer Taten...  
In meinem Leibe liegt des Geistes Keim.

Kassel, 26. Februar 1909

### Schwierigkeiten der Meditation

Heute wollen wir einige Schwierigkeiten betrachten, welche für den Meditanten typisch sind. Die Meditation ist ja - im kleinen Maßstab - dasselbe, was die Initiation im Großen ist. Auch da treten bestimmte Schwierigkeiten auf und müssen daher gleich in den Anfängen überwunden werden. - Sobald der Schüler den okkulten Pfad betritt, treten ihm Mächte entgegen, die seine Entwicklung zu hemmen versuchen. Solche Mächte sind stets vorhanden, jedoch ist ein okkulter Schüler für diese Mächte wertvoller als jemand, dessen Interessen nur den äußeren Dingen des physischen Planes zugewandt ist. Was ist nun das Wesentliche zunächst, was in der Meditation durch uns angestrebt werden soll? - Wir sollen uns selber vergessen, 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 und Gefühlen des täglichen Lebens. Daran aber wollen uns die entgegenwirkenden Mächte gerade hindern! - Sie suchen uns in das alltägliche Leben zurückzuziehen, indem sie uns an der Konzentration unserer Gedanken hindern. Sobald man dies nun bemerkt, zum Beispiel bei der Meditation: "In den reinen Strahlen des Lichtes ...", wobei wir nichts anderes denken und fühlen sollen, als daß das Licht das Gewand der Gottheit ist, so daß wir ganz nur in diesem Bilde leben, so können wir uns als wirksames Symbolum den Merkurstab vorstellen, und zwar einen gelbleuchtenden, hellen Stab, von zwei Schlangen umwunden, einer dunklen und einer weißleuchtenden Schlange (man beginnt bei der dunklen Schlange).