

E.S.

München

23. August 1911

Man soll im Anfange seines esoterischen Lebens dies Herausheben des Ätherleibes aus dem physischen Leib nicht so weit ausdehnen, daß man in seinem physischen Befinden gestört wird. Man soll den physischen Leib so wiederfinden, wie man ihn verlassen hat, und wenn man Schwindelgefühl oder sonstige Erscheinungen verspürt, die man früher nicht hatte, so muß man die Versenkung abkürzen.

Wenn man gleich nach dem Erwachen des morgens versucht, zurückzutauchen in die geistigen Welten, aus denen man kommt, indem man seine Seele leer macht, so kann man dadurch wieder den Anschluß und die Rückerinnerung an seine nächtlichen Erlebnisse in den geistigen Welten erreichen. Man darf aber möglichst keinem anderen Gedanken Einlaß gewährt haben.