

E S Bergen, 11. Oktober 1913

Es ist immer wiederum von neuem notwendig, ein Bild zu geben von demjenigen, was in der Meditation zu geschehen hat und wie man sich dabei zu benehmen hat.

Wenn man sich zum Meditieren hinsetzt, soll man dafür sorgen, daß es um einen herum im Zimmer nicht zu warm und auch nicht zu kalt ist, damit man so wenig wie möglich Hindernisse von dem physischen Leibe her empfindet. Das erste, was auftreten wird, ist eine Art von innerer Unruhe, als ob es in unserem Blute stechen und krabbeln würde, sodaß man sich dadurch abgelenkt fühlt; ja es kann sogar bis zu einem Fauschen des Blutes werden. - Es werden nun vielleicht diejenigen, die solches nicht erlebt haben, meinen können, daß sie deshalb besser meditieren. Das ist aber nicht der Fall, denn dieses Stechen im Blute muß schließlich ein jeder mehr oder weniger erfahren, und es ist gerade ein Beweis dafür, daß man auf dem richtigen Wege ist, denn dadurch wird uns etwas zum Bewußtsein gebracht, das man im gewöhnlichen Leben immer gerne übersieht. Durch das Stechen und Prickeln des Blutes kommt uns nämlich der Egoismus zum Bewußtsein, mit dem wir noch behaftet sind und der uns daran hindert, in die geistige Welt hineinzugelangen. Das wird uns zunächst verhindern, die nötige Ruhe zu erwerben, aber bei einem kräftigen Fortsetzen der Meditation wird man es so weit bringen, daß dieses Prickeln während es vorhanden ist uns nicht mehr stören kann.

Ein zweites Hindernis, das sich bei der Meditation auftut, ist eine Art von Atemnot. Während man vorhin den Atem regelmäßig verlaufend fühlte, kommt ein Moment, in dem man so fühlt, als ob der Atem stocken würde, als ob man im Halse eine Verdickung oder Beklemmung haben würde, die uns den Atem nimmt. Auch das ist etwas, was wohl ein jeder erleben wird, der zu meditieren versucht und das uns hinweisen soll auf einen Mangel an Wahrheitssinn, auf die Lügenhaftigkeit, die noch in uns steckt.

Ein Drittes ist, daß man sich während der Meditation plötzlich sehr schwach fühlen kann und der Schweiß einem ausbricht. Das ist das Hindernis, das der physische Leib dem Ätherleib in den Weg legt, sodaß der Ätherleib sich nicht weiten kann, wie es bei der Meditation sein soll. Das kommt insbesondere bei solchen Menschen vor, die sich esoterisch entwickeln wollen und die zu viel Nahrung zu sich nehmen. Und wenn es dann wirklich gelingt, daß der Ätherleib sich vom physischen Leib lockert, dann hat er gleichsam wie eine dichte Mauer vor sich, durch die der Mensch nicht hindurchschauen kann, und die weiteren Versuche, etwas von geistigem Licht oder geistige Wesen zu schauen, sind fruchtlos.

Ein Viertes, was geschehen kann, ist, daß man sich sehr angenehm und leicht fühlt und wie in einer Art Traumzustand sich befindet. Wenn das geschieht, so ist es, um uns darauf hinzuweisen, daß es uns an der Neigung mangelt, uns sozial zu den Menschen zu stellen und daß wir mehr dazu neigen, auf dem physischen Plan ein Traumleben zu führen.

Als Mittel gegen den Egoismus - der so stark auftreten kann, daß man eine große Beunruhigung dadurch erlebt - ist zu empfehlen das Lesen und In-uns-wirken-lassen des Vaterunsers oder der Bergpredigt oder des Anfangs des Johannes-Evangeliums. Das wird uns zeitweise Ruhe verschaffen. Auch dasjenige, was in diesen Tagen als das 5. Evangelium gegeben wurde, ist dazu angetan, eine weitere Zunahme des Egoismus zu verhüten.

Bergen, 11.Okt.1913

Je ernsthafter wir uns als Esoteriker entwickeln, desto mehr sollen wir eine Hingabe in uns pflegen, eine Devotion, die von unserer Seele den höheren Wesenheiten entgegengebracht werden soll, z.B. den Engeln. Diese brauchen unser esoterisches Streben und das Studium der Theosophie als eine Nahrung für sich selber. Und nach dem Maße, wie Theosophie in uns hineindringt und wir sie zu einem Teile unseres eigenen Wesens machen, in dem Maße können die Erzengel sie gebrauchen zur weiteren Entwicklung der einzelnen Völker und so zu ihrer eigenen Entwicklung.