

Bremen, 11. 1. 1914

Sowie man beginnt zu meditieren, zieht sich der Aetherleib zusammen. Dadurch entsteht eine innerliche Wärme, denn der Wärmeaether, der niederste Aether - über ihm kommt der Lichtaether, Ton-Aether, Lebensaether - ist es, der sich zusammenzieht. Wenn man darauf achtet, was man dann außer sich hat, so wird man wahrnehmen, daß das etwas ist, wie hinfließend eine Art religiöse Hingabe, wie moralische Wärme im Weltenaether. Und man wird gewahr, daß das, was man in sich hat, etwas anderes ist: wie ein Sich-Schämen-Müssen dieser moralischen Weltenwärme gegenüber. Das will der Mensch nicht gern, er mag sich nicht schämen, er weicht dem aus. Und daher sagt er, er mache keine Fortschritte. Er verbirgt sich vor sich selber.

Nur durch Entfaltung seines Willenswesens kann er da weiter kommen. Und wenn er da sagt: ich kann nicht - so heißt das nur: ich will nicht! Ich will meinen Willen nicht entfalten.

Man soll oft in sich hineinschauen und hineinhorchen in seinen phys. Leib und suchen, das Rauschen und Rauschen darin zu vernehmen in heiliger Stille. Alle Aufmerksamkeit von Außen muß man da ablenken, d.h. aufmerksam trotzdem sein. Aber man muß die Kraft der Aufmerksamkeit ganz nach innen lenken. Nur nicht aufmerksam sein auf dasjenige, was um uns herum vorgeht, ist schädigend bis in den physischen Leib hinein.

Bei der Nicht-Aufmerksamkeit, auf die es hier ankommt, vernimmt man wohl alles, alles macht Eindruck, aber das Bewußtsein soll nicht dazu kommen, das muß ganz gerichtet sein auf die Meditation. In der physischen Welt aber muß das Bewußtsein dazu kommen, sonst ist es nicht gut.