

Hannover, J. 2. 14.

Übungen etc.

Spruch des Tages: Sonnabend
 Jeder Esoteriker macht Fortschritte, wenn er seine
 Übungen nur mit der gehörigen Ausdauer & Inten-
 sität ausführt. Wenn er diese Fortschritte nicht
 macht, so liegt das daran, daß er nicht genügend
 Aufmerksamkeit schenkt dem, was da kommt aus
 der geistigen Welt. Ganz subtil & intim ist
 dies. - Ganz leben muß man in dem für Übung ge-
 gebenen Worten etc.; alles übrige muß nicht da
 sein für den Meditanten, wie entrückt muß er
 dem phys. Körper sein. Nur seines Ichs muß er
 sich bewusst sein. - Am Schluß der Meditation
 soll durch den ^{ganzen} Inhalt derselben ausgelöscht sein
 & das wache Ich mit dem leeren Inhalt nur
 da sein. Das sind die fruchtbarsten Momente, in
 denen die geist. Welt in den Meditanten einfließen
 kann. - Oder auch während des Tages hat man
 plötzlich das Gefühl von etwas Vorübergehendem,
 so daß man weiß, da war eben etwas aus der
 geistigen Welt. Ein Gefühl tiefer Frömmigkeit
 ergreift einen dann. - Der Inhalt dessen, was
 dem Meditanten zufließt, wenn er sich nach
 der Meditation leer macht - auch von dem Nach-

29)
Wirkungen der Meditation — ist je nach Verdienst.
Niemand wird das eine Mal ebenso sein wie
ein anderes Mal: Dieser Inhalt hängt ab
von unserer Moralität, von unserer Wahrheitsliebe,
davon, wie wir seit der letzten Meditation ge-
lebt & gewesen sind. Sind wir in irgend welcher
Weise nicht ganz bei der Wahrheit geblieben
oder haben wir Jorn & Ärger in uns aufkommen
lassen, so kann nichts aus der geistigen Welt
in uns einströmen. Es ist damit schon so,
wie wir es verdienen. Bei Aufmerksamkeit nach-
spüren werden wir schon inner den Grund dafür,
daß wir nicht mit Geistigem begnadet wurden
in irgend einer Unwahrheit in einem Aufwallung
von Jorn oder dergl. finden. —

Wenn ein Exoteriker, der nichts von Theos. weiß,
sein Gebet spricht, z. B. das Vater unser, so
hat er leicht gleich bei den ersten Worten das
Gefühl der Wärme, von ~~warm~~^{mer} Fröhenheit;
das kommt aber aus einem persönlichen Gefühl
heraus. Der Exoteriker wird bei seinem Gebet
zuerst ein Gefühl der Kälte empfinden, nichts
Persönliches darf er in sein Gebet hineintragen;
nur den geistigen Inhalt desselben muß er
wirken lassen. Die innere, wirkliche Wärme

30) kommt dann aus dem Geistigen selbst heraus - nicht aus dem Persönlichen.

Wenn man bei der Concentration, der 1. Nebenübung sich ganz nur mit dem einen Gegenstand, den man dazu gewählt hat - je allseitiger, desto besser - beschäftigt, Gedanken nach Gedanken an ihn reißt in dann, wenn diese Übung zu Ende ist in man sich nicht sofort wieder in geschäftiges Treiben stürzt, wenigstens $\frac{1}{4}$ Minute verstreichen läßt, dann wird man - auch nicht gleich, nicht nach 1 Woche, 1 Monat, aber nach einiger Zeit fortgesetzter, ersteter Übung, - dann wird man fühlen, wie ~~man~~ wenn wellenförmig etwas in den Kopf, in das Gehirn hineinkäme, wie wenn wir in Wellenlinien der Ä. L. in das Gehirn zurückkäme.

Bei der 2. Nebenübung, der Initiationsübung bei der man zu gewissen, bestimmten Zeiten den Willen anspannt zu irgend einer Tätigkeit, da wird man mit der Zeit fühlen, nach der Übung, wie wenn man in seinem Ä. L. ^{tätig} fähig geworden sei; man hat das Gefühl, ich habe mich in meinem Ä. L. erfüllt. Ein Gefühl tiefer Ehrfurcht in Frömmigkeit zieht in die Seele der Meditanten dann. Bei der 3. Nebenübung, den Ausgleich zwischen

31) Freund & Leid, sollen wir uns ganz hineinfinden
in hineinsetzen in alles Geschehen. Dann
wird sich allmählich unser A. l. Ausdehnen
bis in die Himmelsweiten hinein, wir werden dann
nicht mehr uns in unseren Körper drinnen
fühlen in die ganze Welt um uns herum, sondern
wir fühlen unseren Körper in den ganzen Umkreis
ausgestreckt; ausgebreitet in hinein ergossen
fühlen wir uns in die geistige Welt.

Man erfährt, man „erweißt“ sich in der
geist. Welt. - Wir erleben in diese 3 Nebenü.
bringen die 2 ersten Sätze unseres Rosenkreuz.
gesprächs; wie wir ganz eingebettet waren in
die göttl. geist. Kräfte in daheraus her,
wieder gekommen sind, - wie wir uns in der
3. Übung in die geist. Welt, in den Chr.
ergießen. - Der Chr. ist jetzt in der Boden-
aura, in der Erdenatmosphäre drinnen; wir
müssen ihn in uns, s. j. s. neben uns, in uns
walten lassen.

Bei der 4. Nebenübung, die Positivität.

F. S. S. R.

Wir werden dahingelangen, daß wir, ebenso, wie
wenn wir über einen Wiese gehen, wo wir

32)

~~so wie~~ blaue in rote Blumen sehen, wissen,
daß diese Blumen blau in rot sind, daß wir
ebenso real erleben werden die Wahrheit unseres
Rosenkrenz. Spr.: L. D. H., Y. M., P. S. S. R.

Im Geiste lag der Keim meines Leibes

Im meinem Leibe liegt des Geistes Keim.

