

Jeder Esoteriker macht Fortschritte, wenn er seine Übungen nur mit der gehörigen Ausdauer und Intensität ausführt. Wenn er diese Fortschritte nicht merkt, so liegt das daran, daß er nicht genügend Aufmerksamkeit schenkt dem, was da kommt aus der geistigen Welt. Ganz intuitiv und subtil ist dies. Ganz leben muß man in dem zur Übung gegebenen Worten usw.; alles andere muß nicht da sein für den Meditanten, wie entrückt muß er dem physischen Körper sein. Nur seines Ich muß er sich bewußt sein. - Am Schluß der Meditation soll auch der Inhalt derselben ausgelöscht sein u. das wahre Ich mit dem leeren Inhalt nur da sein. Das sind die fruchtbarsten Momente, in denen die geistige Welt in den Meditanten einfließen kann. Aber 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 da. -

Der Inhalt dessen, was dem Meditanten einfließt, wenn er sich nach der Meditation leer macht - auch von den Nachwirkungen der Meditation - ist je nach Verdienst. Niemals 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 gelebt haben und geworden sind. Sind wir in irgendeiner ^{welcher} Weise nicht ganz bei der Wahrheit geblieben, oder haben wir Zorn oder Ärger in uns aufkommen lassen, so kann nichts aus der geistigen Welt in uns einströmen. Es ist damit schon so, wie wir es verdienen. Beim aufmerksamen Nachspüren werden wir schon immer den Grund dafür, daß wir nicht mit Geistigen begradet wurden, in irgendeiner Unwahrheit, in einer Aufwallung von Zorn oder dergleichen finden.

Wenn ein Exoteriker, der nichts von Theosophie weiß, sein Gebet spricht, z. B. das Vater unser, so hat er gleich bei den ersten Worten das Gefühl der Wärme, von warmer Frömmigkeit. Das kommt aber aus einem persönlichen Gefühl heraus. Der Esoteriker wird bei seinem Gebet meist ein Gefühl der Kälte empfinden, nichts Persönliches darf er in sein Gebet hineintragen; nur den geistigen Inhalt desselben muss er auf sich wirken lassen. Die innere wirkliche Wärme kommt dann aus dem Geistigen selbst heraus - nicht aus dem Persönlichen. -

Wenn man bei der Konzentration der 1. Nebenübung sich ganz nur mit dem einen Gegenstand, den man dazu gewählt hat, - je stetiger, desto besser - beschäftigt, Gedanken nach Gedanken an ihn richtet, und dann, wenn diese Übung zu Ende ist, und man sich nicht sofort wieder in geschäftiges Treiben stürzt, wenigstens $\frac{1}{4}$ Stunde verstreichen lässt, dann wird man - auch nicht gleich, nicht nach einer Woche, einem Monat, aber nach einiger Zeit fortgesetzter, konstanter Übung - fühlen, wie wenn Wellenformung etwas in den Kopf, in das Gehirn hineinkäme, wie wenn wie in Wellenlinien der Athertub in das Gehirn zurückkäme. -

Bei der 2. Nebenübung, der Initiationsübung, bei der man zu gewissen Zeiten den Willen anspannt zu irgendeiner Tätigkeit, wird man nach der Zeit fühlen nach der Übung, wie wenn man seinem Athertub tätig gewesen sei, man hat das Gefühl, ich habe mich in meinem Athertub erfüllt. Ein Gefühl tiefer Ethosfrucht in Frömmigkeit zieht in die Seele des Meditanten. -

Bei der 3. Nebenübung, dem Ausgleich zwischen Freud und Leid, sollen wir uns ganz hineinfinden und hinein-fügen in alles Geschehen. Dann wird sich allmählich unser Athertub ausdehnen bis in die Himmelsweiten hinein. Wir werden uns dann nicht mehr in unserem Körper drinnen fühlen und die ganze Welt um

nus herum, sondern wir fühlen unseren Körper in dem ganzen
Umkreis ausgebreitet; ausgeweitet und hineingossen fühlen wir uns in
die geistige Welt. Man spürt, man "erweißt" sich in der geistigen
Welt.

Wir erleben in diesen drei Nebenübungen die zwei ersten
Sätze unseres Rosenkreuzerspruches; wie wir ganz eingebettet waren in
die göttlich-geistigen Kräfte u. daraus hernieder gekommen sind,
- wie wir uns in der 3. Übung in die geistige Welt, in den Christus
ergießen. - Der Christus ist jetzt in der Erdensubstanz, in der
Erdenatmosphäre daheim; wir müssen ihn in uns, vor uns
neben uns in uns walten lassen.

Bei der 4. Übung der Positivität: P. S. S. R.

Wir werden dahin gelangen, daß wir ebenso, wie wenn wir über
eine Wiese gehen, wo wir blaue und rote Blumen sehen, wissen,
daß diese Blumen blau und rot sind, daß wir ebenso real er-
leben werden die Wahrheit des Rosenkreuzerspruches: E. O. N. -
I. CHR. M. - P. S. S. R.

