

Nebenübungen etc.

Spruch des Tages: Sonnabend

Jeder Esoteriker macht Fortschritte, wenn er seine Übungen nur mit der gehörigen Ausdauer und Intensität 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 intim und subtil nur ist dies. Ganz leben muß man in den zur Übung gegebenen Worten etc.; alles übrige muß nicht da sein für den Meditanten, wie entrückt muß er dem physischen Körper sein. Nur seines Ichs muß er sich bewußt sein. Am Schluß der Meditation soll auch der Inhalt derselben ausgelöscht sein und das wache Ich mit dem leeren Inhalt nur da sein. Das sind die fruchtbarsten Momente, in denen die geistige Welt in den Meditanten einfließen kann. Oder auch während des Tages hat man plötzlich das Gefühl von etwas Vorüberhaschendem, 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 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 gewesen sind. Sind wir in irgendwelcher Weise nicht ganz bei der Wahrheit geblieben oder haben wir Zorn und 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 aufmerksamem Nachspüren werden wir schon immer den Grund dafür, daß wir nicht mit Geistigem begnadet 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 leicht 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 zuerst ein Gefühl der Kälte empfinden, nichts Persönliches darf er in sein Gebet hineinbringen; nur den geistigen Inhalt desselben muß er 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 alltäglicher desto besser - beschäftigt, Gedanke nach Gedanke an ihn reißt und dann, wenn diese Übung zu Ende ist und man sich nicht sofort wieder in geschäftiges Treiben stürzt, wenigstens 1/4 Stunde verstreichen läßt, dann wird man - auch nicht gleich, nicht nach einer Woche, einem Monat, aber nach einiger Zeit fortgesetzter ernster Übung - fühlen, wie wenn wellenförmig etwas in den Kopf, in das Gehirn hineinkäme, wie wenn wie in Wellenlinien der Ätherleib in das Gehirn zurückkäme.

Bei der zweiten Nebenübung, der Initiativübung, bei der man zu gewissen, bestimmten Zeiten den Willen anspannt zu irgendeiner Tätigkeit, da wird man mit der Zeit fühlen, nach der Übung, wie wenn man in seinem Ätherleib tätig gewesen sei; man hat das Gefühl, ich habe mich in meinem Ätherleib erfüllt. Ein Gefühl tiefer Ehrfurcht und Frömmigkeit zieht in die Seele des Meditanten

Hannover, 7. Febr. 1914

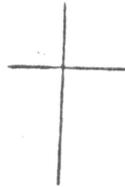
dann. Bei der dritten Nebenübung, dem Ausgleich zwischen Freud und Leid, sollen wir uns ganz hineinfinden und hineinfügen in alles Geschehen. Dann wird sich allmählich unser Ätherleib ausdehnen bis in die Himmelsweiten hinein. Wir werden uns dann nicht mehr in unserem Körper drinnen fühlen und die ganze Welt um uns herum, sondern wir fühlen unseren Körper in den ganzen Umkreis ausgebreitet, ausgeweitet und hineinergossen fühlen wir uns in die geistigen Welten. Man erfühlt, man "erweist" 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 und da heraus hernieder gekommen sind - wie wir uns in der dritten Übung in die geistige Welt, in den Christus ergießen. - Der Christus ist jetzt in der Erdenaura, in der Erdenatmosphäre darinnen; wir müssen ihn in uns, sozusagen neben uns, in uns walten lassen.

Bei der vierten Nebenübung die 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 erleben werden die Wahrheit unseres Rosenkreuzerspruches: E.D.N., I.C.M., P.S.S.R.  
Im Geiste lag der Keim meines Leibes

In meinem Leibe liegt des Geistes Keim.



"erweist" sich