

(17. Oktober 1906)

Anleitung zum Meditieren

Morgens früh, nach dem Erwachen, wenn noch keine anderen Eindrücke des Tages durch die Seele gezogen sind, beginnt man mit seiner Meditation. Man trachtet nach vollkommener innerer Stille und Abgeschlossenheit der Seele, d.h. man lenkt die Aufmerksamkeit ab von allen äußeren Wahrnehmungen und auch von allen Erinnerungen an das alltägliche Leben. Man unterdrückt Sorgen und Bekümmernisse, die man etwa hat, und stellt für die Zeit der Meditation inneren Frieden her. Damit man leichter dies erreichen kann, denkt man eine kleine Weile nur an eine Vorstellung, z.B. Ruhe. Dann läßt man auch diese aus dem Bewußtsein verschwinden, so daß man dann an gar nichts denkt. Zu sorgen hat man dabei, daß man während der ganzen Meditation vollkommen wach bleibt, also auch keine Herabdämmerung des Bewußtseins erleidet. Dann läßt man in seiner Seele durch fünf Minuten nur die folgenden sieben Zeilen in seinem Bewußtsein leben. Man gibt sich an dieselben ganz hin, und wenn sich irgendeine andere Vorstellung in die Seele drängt, dann sucht man sogleich zu dem Inhalt der sieben Zeilen wieder zurückzukehren. Die sieben Zeilen sind:

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Aether
Ist das Selbst,
Der Geist in meinem Herzen.
Dies Selbst bin Ich
Ich bin dies Selbst.

Man achte darauf, daß man eine solche Körperlage einnehme, daß man auch durch den eigenen Körper, z.B. durch Ermüdung, nicht abgelenkt werden könne.