Die

Metaphysische Heilmethode.

(Erster Teil der „Erweckung und Entwickelung höherer Geisteskräfte.")

Von

Dr. phil. **P. Braun.**

Bitterfeld.
Verlag von F. E. Baumann.

Ex
Biblioth. Regia
Berolinensi.

Erster Lehrgang.

Geistige Heilung.

Erste Lektion. Die Einheit alles Lebens.

„Ich und der Vater sind Eins."

Die alte Lehre, daß das Universum aus Nichts hervorgegangen ist, ist weder durch Beobachtung, noch durch Analogie und Vernunft bewiesen. Eine solche Schöpfung wäre undenkbar. Nirgends sehen wir Etwas aus Nichts hervorkommen. Zur Herstellung eines gewissen Produktes ist immer eine gewisse Quantität von Kraft und Substanz nötig. Alle Formen und Dinge setzen sich aus Atomen zusammen, welche schon vorher existiert haben. Die Formen können wohl zerfallen, die Materie, aus welcher sie sich zusammensetzten, kann aber niemals verloren gehen. Sie besteht in einem oder dem anderen Zustande fort.

Gerade so ist es auch mit aller Kraft. Sie kann ihren Zustand ändern, aber sie kann niemals verloren gehen. Elektrizität kann in Hitze, Licht oder Bewegungskraft umgewandelt werden. In diesen Zuständen teilt sich die Kraft anderen Dingen oder Substanzen mit, geht aber nicht verloren. Licht und Hitze verlieren sich scheinbar im Weltenraume, in Wirklichkeit aber werden sie nur von der Atmosphäre oder dem Aether aufgefangen und weiter getragen. Die Beobachtung dieser

Thatsachen leitete zur Erkennung des Gesetzes der Erhaltung aller Kraft und aller Materie. Wir sehen wohl Wechsel und Transformation überall in der Außenwelt, aber nirgends Vernichtung der gebrauchten Kraft oder der Materie.

Das erschaffende Prinzip bindet alle einzelnen Objekte und scheinbar unabhängigen Wesen und Dinge in eine große Kette zusammen. Der Mensch macht keine Ausnahme. Auch er bildet ein Glied in dieser großen Kette. Er ist nie getrennt von der erschaffenden Urkraft. Er mag wohl diese Thatsache leugnen, oder er mag sich derselben nicht bewußt werden: das ändert aber die Thatsache selbst nicht. In seiner geistigen, sowie körperlichen Beschaffenheit ist er verwandt mit allem, was besteht. Sein Geist ist ein Teil des großen Weltgeistes, und sein Körper ist eine Zusammensetzung von Ur-Atomen, welche der Luft, dem Wasser und der Erde entzogen wurden.

Das Gesetz der Anziehungskraft, welches den Regen aus der Wolke herniederbringt, ist dasselbe Gesetz, welches die Planeten in ihren Bahnen erhält. Das Licht der Sonne ist dasselbe Licht hier wie auf den Planeten Neptun und Jupiter. Durch größere Entfernung von der Sonne, durch verschiedene Atmosphären beobachtet, mag es wohl anders erscheinen, aber wesentlich ist es dasselbe Sonnenlicht auch noch im fernsten Weltenraume, wohin es dringt.

Wir sehen daher, daß dieselben Gesetze im ganzen Universum walten. Die Naturgesetze sind nicht willkürliche Einrichtungen oder Bestimmungen, sondern sie sind die notwendigen und konsequenten Ausdrücke der

inneren Natur des Weltgeistes. Seine Gesetze sind ein Teil Seiner Natur, und Er Selbst ist in Seinen Gesetzen. Er ist niemals außerhalb oder getrennt von seinen Gesetzen. Sowie er in seinen Gesetzen ist, so ist er auch in seiner Schöpfung. Seine Lebenskraft erhält das Weltall. Alles Leben ist ein Teil seines Lebens. Wenn er nur in einem Teile der Welt ist und nicht überall, dann ist er ja nicht allgegenwärtig. Der Schüler sollte sich diese Thatsache ganz besonders tief einprägen. Der Weltgeist ist überall. Er durchdringt alle Materie und Seine Kraft ist überall, also auch im Menschenherzen zu finden. Dieser Gedanke muß zu einem lebendigen Bewußtsein werden, wenn wir weiße Magier oder Meister werden wollen. Der Schüler sollte täglich hierüber nachdenken. Nur so kann er bewußter Weise Eins werden mit dem Vater.

Das Universum ist gleichsam ein unendlich großes Magazin, angefüllt mit Substanzen von verschiedenster Feinheit. Die feinsten Substanzen sind die Träger der höchsten Kräfte. Je feiner die Saite, desto höher der Ton, und desto mehr Schwingungen bringt sie hervor. Die feinsten Substanzen sind die Medien für die höchsten Schwingungen. Dies sehen wir ja schon in dem Gehirn und dem Nervensysteme des Menschen. Je feiner die graue Materie des Gehirns, desto feiner die Gedanken, je feiner die Nervensubstanz, desto intensiver die Sensationen und desto feinere Vibrationen können sie dem Sensorium zuführen.

Die feineren Substanzen durchdringen die gröberen. Das kommt daher, weil keine bekannte Substanz so

dicht ist, daß sie nicht größere oder kleinere Abstände zwischen den Molekülen besäße, in welche die kleineren Moleküle anderer beweglicher Substanzen nicht eindringen könnten. Die beweglichen Moleküle des Wassers z. B. dringen in die Räume zwischen den Molekülen des Sandes, des Zuckers, des Holzes und anderer Substanzen. Die Luft dringt zwischen die Teile des Wassers, und die Teile des Aethers sind so fein, daß sie durch alle bekannten Substanzen dringen. Es wäre aber lächerlich, wenn wir behaupten wollten, daß der Aether die allerfeinste Substanz sei, welche es geben kann, weil die Wissenschaft uns mit einer feineren Substanz nicht bekannt gemacht hat. Der Gelehrte, der seine geistigen Sinne entwickelt hat, sieht, hört und fühlt viele Dinge, welche der Schulweisheit nicht bekannt sind. Er führt den Faden weiter in das Reich der geistigen Materie, welche den universellen Aether in Feinheit weit übersteigt. Er nimmt den Faden dort auf, wo der Physiker ihn fallen läßt. Er findet ein höheres Universum, wo sein blinder Bruder nichts wie Dunkelheit sieht.

Das geistige Universum durchdringt das physische, gleichsam wie Wasser durch einen Schwamm dringt. Es ist so möglich, daß eine ganze Welt um uns herum bestehen kann, ohne daß wir etwas davon gewahr werden, es sei denn, daß unsere höheren Sinne entwickelt sind, so daß wir die feineren Schwingungen, welche in dieser höheren Welt vorherrschen, gewahr werden können.

Der Weltgeist, welcher alles, was existiert, erschuf, mußte die nötige Intelligenz besitzen. In allen Werken

der Natur, sowie in der körperlichen, seelischen und geistigen Beschaffenheit des Menschen tritt uns eine wunderbare Weisheit entgegen. Er besaß die nötige Weisheit, um den Menschen bis zu seiner jetzigen Entwickelungsstufe heranzubilden, und wir können seiner Weisheit fernerhin vertrauen: er wird das begonnene Werk auch vollenden. Wir dürfen dabei nicht vergessen, daß diese Weisheit im Menschen selbst ihren Wohnsitz hat, und daß sie durch ihn zum Ausdrucke kommt. Suchen wir also diese höhere Weisheit in uns selbst zu finden. Diese Weisheit will durch und mit uns einen großen Zweck erreichen, und wenn wir diesen Zweck in möglichst kurzer Zeit erreichen wollen, dann müssen wir ihn zu erkennen suchen, und bewußter Weise an der Erreichung dieses Zweckes, — unserer höheren Entwickelung — mithelfen. Da der große Weltgeist unsere erste Ursache und die Wurzel oder Grundlage unseres ganzen Seins ist, so werden wir seinen Willen und Zweck in bezug auf uns selbst in unserem Innern finden. Einer, der Gott in sich selbst suchte und dort fand, versichert uns, daß, wenn wir den Vater mit ganzem Herzen, mit ganzem Gemüte und mit allen Kräften suchen, so werden wir ihn gewiß finden. Wir haben ihn bisher in Büchern und Tempeln gesucht und in einem fernen Himmel; lasset uns jetzt, dem verlorenen Sohne gleich, von unserer Wanderung in der Ferne zurückkehren, und ihn zu Hause suchen, in dem Tempel, in dessen Bau Hammer und Axt nicht gehört wurden — in dem Körper des Menschen. — Einer der größten Theosophen, St. Paul, sagte vor 1800 Jahren: „Wisset ihr nicht, daß ihr ein Tempel des heili-

gen Geistes seid und daß der Geist Gottes in euch wohnet?"

Diese Wahrheit war das große Geheimnis, welches den in die Mysterien Eingeweihten zugeflüstert wurde. Die heilige Lade der Juden war ein Sinnbild dieser Wahrheit. Nur im Innersten des Heiligtumes, in der Menschenseele, kann mit dem Allerhöchsten gesprochen werden. Das wahre Gebet ist eine Kommunion mit unserem größten, tiefsten Ich, dem Selbste alles dessen was ist. „Wenn du betest, so ziehe dich zurück in dein Kämmerlein, schließe die Thür zu und bete zu deinem Vater im Geheimen." Das Kämmerlein ist unser Inneres, und wenn wir uns mit dem Vater vereinigen wollen, so müssen wir die Thüren, welche zur Außenwelt führen, unsere physischen Sinne, zuschließen. Diese Methode wird in einer späteren Lektion noch ausführlicher besprochen werden. Gott „spricht" stets im Menschenherzen, und der, welcher das richtige Horchen gelernt hat, kann die Stimme der Stille hören. Alle Weisheit, alle Kraft, alles Leben, alle Gesundheit, welche der Mensch nur wünschen kann, wird er in sich selbst finden, denn der Urquell von all diesem ist dort. Es ist daher unser heiligstes Recht, sowie unsere Pflicht, dieser inneren Kraft und Weisheit zu vertrauen, in aller Gefahr, Krankheit und Drangsal sie erkennen zu lernen und nach ihren Gesetzen zu leben. Und solches Thun ist kein blinder Fanatismus oder blindes Vertrauen in eine entfernte Gottheit, sondern es ist ein Vertrauen in unser höchstes und ur-eigenstes „Ich."

Dieses höhere Ich umschließt alles, was wir jetzt äußerlich sind und in Zukunft sein werden. Es schließt

unsere ganze Persönlichkeit ein und überragt dieselbe noch um vieles. Die Pflege des Bewußtseins der Einheit mit der Allseele wird unsere äußere Persönlichkeit in das höchste Menschen-Ideal — den Gott-Menschen — umbilden.

Es ist nicht schwierig einzusehen, warum wir uns mit unserem höchsten Ideal identifizieren sollen. Salomon sagte schon: „Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er.“ Wenn wir Gott in uns sehen, so sehen wir positive Eigenschaften, wie Leben, Gesundheit, Güte Kraft 2c., und eine beständige Auto-Suggestion wird unser Aeußeres in Einklang mit unserem Ideale bringen. „Sage mir, mit wem du umgehst und ich sage dir, wer du bist.“ Der Mensch lebt nicht von Brod allein, und er wird gleich dem, womit sich sein Geist beschäftigt. Er wird gut, gesund und geistig stark werden, wenn er glaubt, daß er innerlich und wesentlich gut, gesund und stark ist. „Dein Glaube hat dir geholfen,“ ist der Ausdruck der Erkenntnis dieses Gesetzes. Die beständige Berührung mit dem Laster macht viele Menschen lasterhaft, und das Dogma einer irrenden Theologie, welche den Menschen als einen „miserablen Sünder“ und einen „armen schwachen Wurm“ hinstellt, wirkt, indem es oftmals wiederholt wird, in der That schwächend und erniedrigend auf denselben ein. Lasset uns daher nur unser höchstes Ideal vor Augen haben; nur dadurch werden wir demselben ähnlich werden. Durch die Betrachtung der göttlichen Eigenschaften werden wir Geist und Gemüt in Einklang mit diesen Eigenschaften bringen, und wir öffnen unsere Persönlichkeit dem Einflusse der höheren, verklärenden Kraft. Wenn wir so „beten,“

dann wird unser Leben und unser Charakter immer gott-ähnlicher, und alle gegenteiligen, durch Sünde, Krankheit und Armut hervorgerufenen Zustände werden von uns genommen werden.

Zweite Lektion. Harmonie.

Wenn wir sehr nahe an ein Mosaikbild herantreten und die kleineren Stücke anschauen, aus welchen das Bild zusammengesetzt ist, dann werden wir auf den ersten Blick wohl wenig Zusammengehörigkeit zwischen den einzelnen Teilen bemerken. Treten wir aber weiter von dem Bilde hinweg und schauen aus gehöriger Entfernung danach, dann sehen wir, daß die einzelnen Steine oder Porzellanstücke alle nach einem gewissen Plane und mit Rücksicht auf einen gewissen Zweck dort eingefügt wurden. Die einzelnen Stücke, welche in zu naher Entfernung plan- und ziellos eingefügt erscheinen, zeigen, in gehöriger Entfernung gesehen, alle eine innere Verwandtschaft, je nach Farbe und Größe, und der kleinste erscheint gerade so notwendig zur Vollendung und Vollkommenheit des Ganzen wie der größte. Die grauen und schwarzen sind gerade so wichtig wie ihre hübscheren Nachbarn, die roten, grünen und blauen. Die hellen repräsentieren die lichten Partieen und die dunkleren die Schatten. Ohne Licht und Schatten wäre ja ein gutes Bild überhaupt nicht möglich. Beide haben ihren berechtigten Platz, und so hat ein jedes Stückchen des Bildes seine Berechtigung. Fehlte auch nur ein einziges, so würde

die dadurch entstehende Lücke die Schönheit des Ganzen beeinträchtigen.

Gerade so ist es mit den einzelnen Dingen und Geschehnissen in der Natur, sowie mit den Erfahrungen einer jeden Menschenseele. Sie scheinen oft an sich wenig Wert oder wenig Zusammenhang mit dem Ganzen zu haben oder sie scheinen bei zu naher Berührung einen Wert anzunehmen, welchen sie in Wirklichkeit nicht besitzen. Dies geschieht, wenn wir den Thatsachen oder Dingen zu nahe treten, oder sie aus zu weiter Entfernung betrachten. Stirbt z. B. ein Neger in Afrika, so berührt uns das nicht, stirbt aber ein lieber Verwandter oder ein Freund, so drängt dieses Ereignis alle anderen zeitweilig in den Hintergrund. Stehen wir vor einem großen Busche, so mag dieser Busch für den Augenblick uns als einziges Objekt in der ganzen Landschaft sichtbar sein, treten wir aber weiter zurück, so sehen wir auch noch andere Dinge, und der Strauch nimmt seinen gehörigen Platz unter den einzelnen Teilen der Landschaft ein. Sehr weit davon entfernt, sehen wir ihn gar nicht mehr.

Jedes Ding in der Natur, und jede Erfahrung im menschlichen Leben, hat ihren bestimmten Platz in der Gesamtordnung des Universums. Wenn wir keine Ordnung oder Harmonie in der Natur oder in unserem Leben zu sehen vermögen, so kommt das daher, weil wir beide nicht von dem gehörigen Standpunkte aus beobachten. Es fehlt uns die richtige Perspektive. Wir treten entweder den einzelnen Dingen oder Thatsachen zu nahe, dadurch, daß wir ihnen zu große Aufmerksamkeit schenken, oder wir sind durch Stellung oder

Unwissenheit zu weit von ihnen entfernt. Das Kind wird in seiner Unwissenheit keine Verwandtschaft oder Verbindung zwischen der Marmorstatue des Künstlers und den groben Blöcken im Hofe desselben bemerken; es wird die ordnungsmäßige Folge zwischen der Eichel und dem Eichbaume, oder umgekehrt, nicht begreifen. Die Verwandtschaft und Aufeinanderfolge besteht aber nichtsdestoweniger. Wenn der Verstand des Kindes mehr Reife erlangt hat durch Denken, Beobachtung und Erfahrung, dann wird es eine Ordnung und Verwandtschaft zwischen vielen Dingen finden, die es vordem nicht konnte.

Das Fallen eines Apfels von seinem Baume und das Kreisen der Planeten um die Sonne waren für die Männer der Wissenschaft zwei von einander unabhängige Thatsachen, bis Newtons Verstand sich damit beschäftigte, und fand und bewies, daß diese beiden Phänomene das Resultat oder die Wirkung eines Gesetzes, nämlich des Gesetzes der Anziehungskraft seien. Je mehr die Wissenschaft voranschreitet, desto weniger sogenannte Gesetze erkennt sie an. Fortwährend findet sie, daß die früher mehreren Ursachen zugeschriebenen Vorkommnisse Wirkungen einer Ursache sind. — So wird es auch manchen befremden, wenn ich behaupte, daß Gesundheit und Krankheit die Wirkung eines Gesetzes sind: des Gesetzes unseres höheren Seins, des Gesetzes der Harmonie, der Liebe. — Wenn wir unser Denken und Thun in Einklang mit diesem Gesetze bringen, dann sind wir gesund, erfolgreich und glücklich; wenn wir diesem Gesetze oder unserer göttlichen Natur zuwiderhandeln, dann gestaltet

sich unser äußeres Sein zu einem Mißton, welcher sich als Krankheit und Trübsal äußert. Wir sehen bei dieser Behauptung von rein äußerlichen Zufälligkeiten ab.

Allen Ursachen, allen Gesetzen aber liegt Gott, die erste Ursache und das Hauptgesetz zu Grunde. Er schließt sie alle ein, und ist der einzige Urheber aller anderen Ursachen und Gesetze. Die Menschheit kehrt von der Vielfältigkeit zur Einheit zurück. Der Polytheismus und der Dualismus (Gott und Teufel) verschwinden immer mehr vor dem immer klarer sich gestaltenden Monotheismus.

Unser jetziges Zeitalter ist unifizierend — vereinheitlichend — nach allen Richtungen hin. Wir bemerken diese Neigung überall, auf staatlichem Gebiete sowohl, wie im sozialen, industriellen und finanziellen Leben. Ferner thut sich diese Richtung in der Religion, der Philosophie und der Wissenschaft kund. Wir haben in Folge dessen ein einiges Deutschland, Vereinigte Staaten, einheitliches Schulwesen, Postwesen und Eisenbahnwesen, die Konzentrierung des Volkes in Städten und des Kapitals in Banken und Monopolen usw. Eine erleuchtete Religion lehrt das Dasein eines Gottes, eine aufgeklärte Philosophie findet unter allen äußeren Dingen eine Ursache, und eine vorgeschrittene Wissenschaft, daß alle Stoffe Modifikationen eines Universalstoffes, und alle Kräfte Abzweigungen und Abänderungen einer Urkraft sind. Wo die Wissenschaft früher ganz verschiedene Elemente in Erde, Wasser, Luft und Wasser erkannte, da sieht sie heute nur verschiedenartige Verbindungen der Atome.

Wenn ich sage, daß Kraft und Materie verschiedene Offenbarungen oder Ausdrücke eines Gottes sind, so werden mir wohl viele Leute gleich beistimmen. Wenn ich aber sage, daß Kraft und Substanz wesentlich oder ursprünglich eins sind, so werden manche wohl Anstoß hieran nehmen. Und doch beweist die Wissenschaft, daß die Materie sich in Kraft umwandeln läßt und umgekehrt. Das Sonnenlicht z. B. wird von Tieren und Pflanzen eingesogen und von denselben verarbeitet. Durch Verbrennen läßt sich die eingeschlossene, verkörperte Energie dann wieder freisetzen, oder sie wird teilweise in den vorgehenden chemischen Prozessen oder körperlichen Funktionen verwertet.

Der geistig erleuchtete Philosoph sagt uns das Gleiche, wenn er behauptet, daß Geist und Materie wesentlich eins sind. Die Materie ist verkörperte und dadurch begrenzte, oder zeitweise gebundene Geisteskraft. Die höhere geistige Potenz wird latent in der Materie. Die freie ungebundene Geisteskraft kann aber durch direktes oder indirektes Einwirken die latente Kraft in der Materie wieder freisetzen. Diese Thatsache, daß die Materie nicht etwas wesentlich Totes ist, sondern nur zeitweise verkörperter Geist, erklärt uns vieles, was sonst unerklärlich bliebe. Wenn alles Bestehende aus dem Weltgeiste hervorgegangen ist, und dieser Leben ist, wie sollte wohl etwas Totes, und dem Weltgeiste Fremdes oder Uneigenes aus diesem hervorkommen? Nehmen wir aber an, daß die Materie nicht aus Gott hervorgegangen ist, daß sie etwa neben Gott besteht, dann verfallen wir in einen gefährlichen Dualismus. Dann giebt es ja

neben Gott noch etwas anderes! Er ist nicht allein und kann dann nicht allgegenwärtig sein!

Die Materie ist daher zeitweise passiver Geist. Sie ist das weibliche, empfängliche Prinzip in der Natur, und durch die Einwirkung des freien Geistes, des thätigen, schöpferischen oder männlichen Prinzips, kann der in der Materie schlafende Geist aus dem Scheintode wieder erweckt werden. Wer sieht in der Empfängnis Mariä und in der Auferstehung Christi nicht zwei tiefere Versinnbildlichungen dieses kosmischen Geburts- oder Auferstehungsprozesses?

Sehr wenige Leute mögen wohl wissen, daß die Kohlen, welche wir in unseren Oefen verbrennen, solidifiziertes (verkörpertes) Sonnenlicht sind. Das Steinöl ist dasselbe in flüssiger Form. Mit anderen Worten: die Energie der Sonne fand in diesen Substanzen eine zeitweise Verkörperung. Durch das Verbrennen kann die latente Energie aber wieder freigesetzt werden, und sie macht sich uns dann in Hitze und Licht bemerkbar. Die Chemiker sagen uns, daß, wenn die gegenwärtige Zusammensetzung der Atmosphäre der Erde eine genügende Veränderung erfahren würde, der ganze Erdball die in ihm verkörperte Energie wieder freigeben müßte durch den stattfindenden Weltbrand.

Die Form der Universalkraft, welche wir Elektrizität nennen, ist auch latent in aller Materie. Der Elektriker versteht es, die schlafende Kraft freizusetzen und für alle möglichen Zwecke zu gebrauchen. Der Magnetismus ist eine andere Aeußerung der Universalkraft. Diese Universalkraft äußert sich im Menschen in höchster Potenz als Geistes- oder Gedankenkraft. Der geistige

Heiler muß lernen, diese Kraft in seinem Körper sowie in den Körpern seiner Patienten zur Geltung zu bringen. Die Materie gehorcht der Geisteskraft immer, wenn die letztere unter den erforderlichen Bedingungen angewandt wird. Diese werden wir später etwas eingehender behandeln. Für jetzt wollen wir zu unserem Haupt-Thema, von welchem wir zeitweilig abgewichen sind, zurückkehren.

Die Religion, die Philosophie und die Wissenschaft finden Ordnung und Gesetz, das heißt Harmonie, in der Schöpfung. Da die Schöpfung ein Ausfluß Gottes ist, so muß das Wesen Gottes alles dieses — Ordnung, Gesetz und Harmonie — sein, und das „Werden" der Schöpfung sowie des äußeren Menschen ist nur eine Verkörperung, ein Sichtbarwerden der inneren Potenz Gottes in progressiver Ordnung. Die Wirkung ist immer in ihrer Ursache eingeschlossen und wird durch dieselbe bedingt.

Wenn wir vor einem Meisterwerke der Kunst oder des Maschinenbaues stehen, und in dem einen die Harmonie der Farben oder der Formvollendung bewundern, und in dem anderen die wundervolle Construktion, dann fühlen wir, daß diese Meisterwerke die Produkte von Menschen sind, welche Gefühl und Verständnis für Schönheit, Ordnung und Harmonie besitzen, und daß dieses Gefühl und Verständnis einen Teil der Natur dieser Menschen ausmacht.

Gleicherweise müssen wir auch durch die Offenbarung der Ordnung und der Harmonie in der Natur auf gleiche Eigenschaften in der Natur des Schöpfers schließen. Harmonie ist daher ein Attribut Gottes

und daher auch eine potenzielle und wesentliche Eigenschaft der Seele des Menschen, weil die Seele ein Ebenbild der großen Allseele ist. Die Sünde ist darum ein Zuwiderhandeln gegen unsere eigene Natur. Gerade weil die Seele ein Ebenbild Gottes ist, so ist unsere innere Natur und Wesenheit dieser unserer ersten Ursache gleich, und diese Ursache — Gott — ist Liebe, Weisheit und Kraft. Unter Sünde in der weiteren Bedeutung des Wortes verstehen wir alle wissentlichen und unwissentlichen Verstöße gegen unsere eigene Natur.

Wir wiederholen es: unsere innere göttliche Natur ist Liebe, Weisheit und Kraft. Die Selbstsucht und der Eigennutz sind Verstöße gegen die Liebe. Wenn wir uns gänzlich auf die Autorität anderer verlassen, dann entziehen wir unserer inneren selbsteigenen Weisheit das Vertrauen, und diese zieht sich immer mehr zurück. Wir fühlen uns geistig arm und unerleuchtet; wir suchen nach Wahrheit in Büchern und Tempeln. Die richtige Erziehung sollte den Menschen selbstständig, selbstdenkend und selbstvertrauend, unabhängig und frei machen. Die Wahrheit, welche uns unsere eigene Göttlichkeit zeigt, und uns lehrt, unser Vertrauen in dieselbe zu setzen, macht uns wirklich frei. Die unverfälschte Lehre des großen Nazareners hatte diesen Zweck im Auge, aber leider wurde dieser Zweck bald ganz übersehen. Das Selbstdenken und das Selbstvertrauen wurde zur Sünde gemacht. Anstatt den Vater im Innern zu suchen, deutete man auf einen fernen Himmel als dessen unnahbaren Aufenthaltsort. Die beständige Gegenwart des hl. Geistes in jeder Menschenseele verleugnete man, obschon Er als allgegenwärtig erklärt

wurde. Das Prinzip der göttlichen Natur, welches sich in Jesu äußerte und ihn zu einem wahrhaften Christus machte, versuchte man in die Tabernakel der Kirchen einzuschließen. Die Vereinigung mit Gott wurde von gewissen Zeremonien abhängig gemacht, anstatt daß man die Menschen lehrte, sich des schon gegenwärtigen Gottes bewußt zu werden.

Statt die Menschen zu lehren, auf die eigene, innewohnende göttliche Kraft zu vertrauen, lehrte man sie, auf einen fernen Gott vertrauen. Gewisse Aeußerungen dieser Kraft konnten nur durch die sogenannten Gnadenmittel oder Sakramente zu den Menschen kommen. Die Kirche machte sich zum Hüter und Verkäufer der Gnaden Gottes. Sie erklärte sich zum Stellvertreter Gottes, und niemand konnte anders als auf dem von ihr angedeuteten Wege zum Himmel kommen. Sie hatte ja die Schlüssel des Himmelreiches, und die Macht, den Kindern Gottes den Eintritt in den Himmel zu verbieten. Alles dieses rächte sich furchtbar, und die großartige Verfälschung des geistigen Lichtes, welches Jesus der Welt brachte, stürzte die Welt in eine fürchterliche geistige Verkommenheit. Obschon man Liebe lehrte und predigte, so übte die Kirche selbst den Haß und die Selbstsucht, und gab so Anlaß zu einem Aergernis den äußerlich geistig Kleinen, über welches ihr Gründer selbst das „Wehe" ausgesprochen hatte. Durch den Hinweis auf ihre eigene Autorität zog man die Blicke der lichtsuchenden Gläubigen von innen nach außen, und brachte so innere Finsternis in fast jede Menschenbrust. Durch die Lehre, daß Gottes Kraft nur „von Oben," von weit her, oder durch die Sakramente kommen

könne, nahm man den Menschen die rechtliche Stütze und gab ihnen elende Krücken dafür. Sie wurden geistig arm und schwach. Der Glaube und das Vertrauen, welche Jesus lehrte, und welchen er die nachfolgenden „Früchte" versprach, das war der Glaube an die Einheit eines jeden Menschen mit dem Vater, und das Vertrauen auf die innewohnende Kraft. Die Geschichte der geistigen Entwickelung der Menschheit lehrt und bestätigt es, daß Gebrauch und Uebung der selbsteigenen Kraft, resp. das Vertrauen in dieselbe, diese Kraft stärkt und nach außen hin zur Aeußerung zwingt. Bei Nichtgebrauch und Zweifel bleiben diese göttlichen Kräfte latent in uns.

Alle Lieblosigkeit, alles blinde Befolgen von äußeren Vorschriften, aller Zweifel an unserer inneren Kraft, alle und jede Furcht sind Verstöße gegen den Vater im Himmel oder besser, den Vater im Innern.

Die wirklichen Weisen aller Zeiten suchten und fanden ihre Weisheit im Innern. Die Weisheit anderer gab ihnen nur Anregung, nach der eignen Weisheit zu suchen. Das Genie sucht im Innern. Viele sogenannte Gelehrte sind nur Kramladen oder Magazine für fremde Waren.

Wir wollen damit keineswegs sagen, daß das Studium der Wissenschaften wertlos sei. Im Gegenteil, wenige haben so viel Achtung vor wirklicher Gelehrsamkeit, wie der Autor dieser Schriften. Wir wollen nur vor dem blinden Folgen und dem abgöttischen Aufschauen zu religiösen und wissenschaftlichen Autoritäten warnen und den Leser zum Selbstdenken anregen. Wenn er einmal an sein Recht und seine Fähig-

keit, seine eigenen Glaubenssätze formulieren zu können glaubt, dann tritt er aus den Reihen der Sklavenseelen heraus und wird frei. Allerdings wird ihm diese Freiheit manche Unannehmlichkeit verursachen, besonders, wenn er es versucht, auch andere freizumachen. Es erfordert oftmals großen Mut, solcherart frei und gesondert von der Menge zu stehen. Der Feige verkriecht sich am liebsten in den großen Haufen und schreit: „kreuziget ihn" über jeden, der es wagt seine eigenen Wege zu gehen und seine Einheit mit dem Vater zu behaupten. Die Luft in der einsamen Höhe ist aber viel stärkender und reiner als unten, wo sich oftmals viel Unrat aufgehäuft findet. —

Laßt uns hinauf zur Höhe streben!

Dritte Lektion. Vibration.

Unter den neuen Theorien, welche die Natur der Materie zu erklären suchen, giebt es eine, welche zur Beleuchtung mancher dunklen Punkte in der höheren Geisteswissenschaft viel beiträgt, und das ist die Vibrations- oder Schwingungstheorie. Unter den Metaphysikern der Neuzeit giebt es viele, welche rundweg erklären, daß alles Geist sei. Unsere Materialisten dagegen erklären, daß alles, was besteht, sich nur aus reiner Materie zusammensetze. Auf den ersten Blick scheint es wohl, als ob hier ein gewaltiger Widerspruch bestehe und daß doch wohl die eine oder die andere Parte iim Irrtume sei. Das kommt daher, weil wir bisher gewöhnt waren, zwischen Geist und Materie eine scharfe Grenze zu ziehen. Wir glaubten, daß das Reich des Geistes und das der Materie ganz von einander unabhängige Reiche seien. In Wirklichkeit giebt es aber eine solche scharfe Begrenzung nicht. Unsere althergebrachten Ansichten hindern uns, hierin klar zu

sehen, und der, welcher an ihnen festhält, wird wenig Glaubenswertes in dieser Lektion finden.

Christus sagte: Wer mich sieht, sieht den Vater. Der Vater ist aber Geist und als solcher ist er ja unsichtbar. Wie können wir wohl diese Widersprüche vereinigen?

Gott giebt sich selbst Ausdruck in der Natur. Er wird darin sozusagen sichtbar. Das Wort wird Fleisch, der Geist wird zur Materie.

Religion und Philosophie führen alles Bestehende auf einen Ursprung: Gott zurück. Von diesem Ursprunge (Gott) ist alles ausgegangen, und als Ursache besteht Er in seiner Schöpfung. Gott gab sich uns im Weltall selbst, daher konnte auch Christus sagen (freilich auch im höheren Sinne): Wer mich sieht, sieht den Vater, den sichtbar oder offenbar gewordenen Geist.

Sogar die Wissenschaft führt uns zu einem Ursprunge alles Bestehenden zurück, zum Weltstoff, zum Nebel- oder Feuerstoff, aus welchem sich alle bekannten Stoffe durch eine, lange Zeiträume hindurch andauernde Entwickelung und Umbildung herausbilden. Fragen wir nun: Woher kommt der Weltstoff? dann ist die Wissenschaft stumm. Durch Schweigen wird aber das Rätsel niemals gelöst. Hier hilft uns nun die Vernunft weiter und wir finden durch sie eine Antwort auf unsere Frage, nämlich diese: Der Ur-Weltstoff ist eine Aeußerung oder ein Sichtbarwerden des Urgeistes. Der Materialist schreit nun nach Beweisen, da er seiner eigenen Vernunft nicht traut und sucht nach diesen Beweisen in äußeren Verhältnissen, anstatt in seinem inneren Bewußtsein. Die Religion dagegen vertraut dem letzteren und

glaubt der Wissenschaft gar nicht zu bedürfen. So lange die beiden sich feindlich gegenüberstehen, werden die großen Rätsel nie oder nur eine einseitige Lösung finden. Die höchste Blütezeit der Erkenntnis und der höchste Aufschwung für die Menschheit wird eben dann erst kommen, wenn Religion und Wissenschaft die Hand sich reichen und beide zur Beleuchtung der großen Weltfrage ihr Bestes beitragen.

Welch wunderbarer Chemiker ist die Natur! Sie nimmt einen Urstoff und macht aus diesem alle der der heutigen Wissenschaft bekannten und unbekannten Stoffe. Der Mensch hat ihr ein Weniges von ihrem ungeheueren Wissen abgelauscht und versucht ihr vieles nachzumachen. Auch er sucht die Substanzen zu verändern; er verbindet zwei oder mehrere Substanzen miteinander und erhält als Resultat eine dritte, welche die verbundenen Stoffe in sich zusammenfaßt, und welche doch gleich keiner der einzelnen Stoffe ist. Er verwandelt feste Stoffe in flüssige, diese in gasige und umgekehrt. Wenn wir Eis oder Schnee schmelzen, oder Wasser in Dampf und diesen in Gas verwandeln, so wechseln wir den Stoff selbst nicht, wohl aber seine Form oder die Bestandteile des Stoffes. Die Wissenschaft spricht auch dem Aether einen materiellen oder substanziellen Charakter nicht ab; er ist bis jetzt aber die feinste Substanz, von welcher sie Kenntnis besitzt. Was darüber hinausgeht, besteht für sie nicht. Sie behauptet, daß alles, was besteht, materiell oder substanziell sein muß, — und wenn es noch feinere Stoffe giebt, wie der universale Aether, dann müssen auch diese substanziell sein. Und sie hat in gewissem Sinne

Recht, denn etwas, was nicht materiell ist, läßt sich gar nicht denken. Wer kann sich wohl eine Vorstellung von einem leeren Raume, einem Nichts machen?

Jetzt giebt es aber viele, welche behaupten, daß alles nur eine gewisse Aeußerung des Universalgeistes ist. Alle Materie ist sozusagen nur kondensierter oder solidifizierter Geist, — Geist, welcher zeitweise aus einen freien in einen gebundenen Zustand verfallen ist. Geist und Materie sind daher nur zwei Namen für ein und dasselbe Ding in verschiedenen Zuständen.

Die Vibrations- oder Schwingungstheorie versucht weder die Existenz des einen noch des andern zu leugnen. Sie sucht die Natur derselben zu erklären, und die beiden auf eine Basis zurückzuführen.

Nach den neueren Vertretern dieser Theorie ist das vielbesprochene Atom nur ein ungemein winziger Teil der Ursubstanz, des Uräthers oder Urgeistes, welcher seiner innewohnenden Natur gemäß in kreisenden Ringen sich bewegt, etwa wie die Rauchkränzchen, welche ein geübter Raucher stoßweise aus seinem Munde hervorkommen läßt. Das Atom ist demgemäß ein Aetherring im Aether. Das können wir natürlich nicht beweisen. Es ist auch zur Begründung der fundamentalen Prinzipien, auf welchen die höhere Geisteswissenschaft beruht, nicht notwendig. Wir wollen nur vorübergehend bemerken, daß auch die „exakte Wissenschaft" die Existenz des Atomes ganz a priori annimmt, und viele wissenschaftliche Ansichten beruhen ausschließlich auf dieser Annahme, obschon noch niemand ein Atom gesehen hat. Wenn uns die Säulen der Wissenschaft vorwerfen, daß wir vielleicht zu leicht-

gläubig sind, so können wir ihnen dasselbe Kompliment zurückgeben.

Fragen wir nun: Was ist der Aether? so antworten wir, daß er die feinste Substanz ist, von deren Existenz die Wissenschaft sich überzeugt hält. Damit ist aber nicht gesagt, daß der Aether die feinste Materie ist, welche es überhaupt giebt. Die Bewohner der Geisterwelt arbeiten mit noch viel feineren Stoffen, welche die Träger noch größerer Kräfte sind. Die feinsten Schwingungen spielen gerade in den feinsten Substanzen.

Der Aether ist sozusagen das Bindeglied zwischen den zwei Welten, durch welches die Kräfte der einen Welt in die andere hinüberspielen können. Unsere Gedanken z. B. verursachen Schwingungen in dem Aether. Diese Wellen schlagen an die feineren Stoffe, oder die daraus gebildeten Körper der Geister an, und können so von diesen empfunden und verstanden werden. Umgekehrt erhalten wir Eingebungen und Botschaften aus der Geisterwelt. Je feiner die Stoffe, desto größer die darin enthaltene Lebenskraft oder Vitalität. So kann der menschliche Körper z. B. der grobstofflichen Speisen länger ohne Nachteil entbehren wie der flüssigen. Schiffbrüchige leben länger, wenn sie nur Wasser haben, als wenn sie nur Speisen und kein Wasser besitzen. Dagegen kann ein Mensch ohne Luft nur wenige Augenblicke leben.

Newton glaubte, daß der Aether anfange, wo die die Erde umgebende Luft aufhöre. Die heutige Wissenschaft aber hat bewiesen, daß der Aether vermöge seiner feineren Bestandteile Luft, Wasser und alle festen Körper durchdringt. Er ist ein ungeheures Meer, in wel-

chem alle Himmelskörper sozusagen schwimmen, gleichsam wie ein von seiner Stelle im Meere gerissener Schwamm durch das Wasser bewegt wird. Die feineren Aetherteilchen füllen die Lücken zwischen den gröberen Teilen der Luft und anderer Stoffe aus, gleichsam wie feine Schrotkügelchen zwischen in einem Korbe befindliche Nüsse oder Eier eindringen.

Eine absulut tote Substanz giebt es nicht. Gott ist Leben, und was von ihm ausgeht, kann niemals absolut tot sein. Ein bedeutender englischer Gelehrter, Tyndall, versichert uns, daß sogar die Teilchen der Metalle und Steine beständig oszillieren oder vibrieren. Die winzigen Aetherteilchen sind im höchsten Grade lebendig und rotieren mit unbeschreiblicher Schnelligkeit. Verlieren sie an Schnelligkeit, so repräsentieren sie einen Zustand, welchen wir als den gasigen kennen. Eine größere Herabdrückung der Geschwindigkeit versetzt sie je in den luftigen, flüssigen oder sogenannten festen Zustand. Umgekehrt können feste Substanzen durch eine Erhöhung der Schwingungen in flüssige oder gasige Zustände versetzt werden. Ein genügender Grad von Wärme oder Hitze kann den Atomen diesen Impuls zur größeren Geschwindigkeit geben. Eis wird unter diesem Einflusse zuerst zu Wasser, dann zu Dampf und zuletzt zu Gas. Was der nächste Schritt oder noch größere Hitze aus dem Wassergase machen würde, das weiß die Wissenschaft nicht, weil ihr die Mittel fehlen, um ein weiteres Resultat zu erzielen.

Das ganze Universum ist demnach ein unendlicher Raum, angefüllt mit Substanzen, welche einfach nur Modifikationen Einer universalen Substanz sind. Diese

Modifikationen werden durch größere oder geringere Schnelligkeit der Bewegungen der einzelnen Teilchen hervorgebracht. Solche Teilchen, welche sich in einem und demselben Rhythmus, oder in einem „verwandten" oder harmonierenden Rhythmus bewegen, zeigen Affinität oder Verwandtschaft. Sie zeigen das Bestreben, sich zueinander oder aneinander zu drängen. Je einheitlicher dieser Rhythmus ist, desto stärker äußert sich die Kohäsion der einzelnen Teilchen. Die Skala der Schwingungsgrade ist eine unendliche. Die Atome der festen Substanzen rotieren oder vibrieren nur langsam. Sie üben den feineren Substanzen und Kräften gegenüber einen gewissen Widerstand aus. In vielen Fällen drücken sie die Geschwindigkeit der mit ihnen in Berührung kommenden schnelleren Atome herab. In anderen Fällen wird dieselbe durch einen Zusammenstoß mit den letzteren gehoben, in wieder anderen Fällen ist der Einfluß ein gegenseitiger, ausgleichender. Aus diesen gegenseitigen Einwirkungen entstehen alle Veränderungen der einzelnen Körper, und deren Wachstum und Zerfall wird dadurch möglich gemacht. Fleisch z. B. kann, in luftdichte Büchsen eingeschlossen, Jahre lang frisch erhalten werden. Sobald aber Licht oder Luft, oder beide, Zutritt zu demselben erlangen, wird der Grad der Schwingung der einzelnen Fleischteilchen geändert und deren Zustand wird einem Wechsel unterworfen.

Gott ist Leben. Sein Leben aber unterwirft sich einem Scheintode in der äußeren Welt. Sein Geist verfällt in einen mehr oder weniger tiefen Schlaf, wenn er sie in grobe Materie umwandelt. Dieses ist

wohl das tiefere Geheimnis, welches in der Bibel mit dem Falle Adams und dem Tode Christi symbolisiert wird. Der reine, von Gott ausgehende Geist „fällt" gleichsam in einen hülflosen, begrenzten oder beschränkten Zustand. Er „stirbt" gleichsam und steigt herab in die äußere oder Unterwelt, in die Welt der Verlassenheit und des Wehes, „in eine Finsternis, in welcher Heulen und Zähneknirschen herrscht." Dieses ist aber nur ein Scheintod. Der „gefallene" Geist wird schließlich wieder Erlösung finden durch das allmähliche Erwachen des entschwundenen göttlichen Bewußtseins. Dies geschieht zuerst in der Menschenseele, und Gott und Mensch vereinigen sich darin wieder. Der verlorene Sohn kehrt nach langer Wanderung in der Fremde wieder in sein Vaterhaus zurück, in die Glorie, welche sein war von Anbeginn. Der Christus, der Gottesgeist erwacht; er lebt und hat den Tod besiegt. Das ist die Mission einer jeden Menschenseele, und ein gutes Verständnis des in dieser Lektion behandelten Themas wird uns unseren eigenen Sieg leichter machen.

Unsere Gedanken sind, gleich Wärme, Licht und Elektrizität, eine Kraft, welche bis jetzt nach mancher Richtung hin noch zu wenig Beachtung gefunden hat. Die Atome des menschlichen Körpers z. B. reihen sich, wenn keine störenden Einflüsse obwalten, in mathematisch-schöner Gruppierung aneinander. Unsere Gedanken aber können diese schöne Gruppierung wesentlich verändern, wie wir in der nächsten Lektion beweisen werden. Sie können, je nach der Art ihrer Zusammensetzung, fördernd oder störend einwirken. Ein gutes Verständnis in dieser Hinsicht, eine bessere Erkennt-

nis der hier obwaltenden Gesetze giebt uns daher die Schlüssel zur Gesundheit und Glückseligkeit in die Hand, und, wenn unsere Gesundheit nicht allzusehr zerrüttet ist, können wir sie wieder voll und ganz erlangen, — nicht allein mir selbst, sondern wir können sie auch anderen wiedergeben.

Ein besseres Verständnis dieser Vibrationslehre wird uns auch klar machen, wie und warum wir in die Ferne, in die Geisterwelt, in die Vergangenheit und Zukunft sehen können; wie und warum wir die Gedanken anderer, verkörperter sowie entkörperter Geister lesen können, und noch viele andere Dinge, welche wir jetzt nicht aufzählen wollen.

Gerade wie das Licht der Sterne und die Strahlen der Sonne uns durch das Medium des Aethers erreichen, so kommen auch die feineren Schwingungen der Geisterwelt, oder der inneren Welt, sowie die „inneren" Schwingungen, welche von Menschen und Dingen ausgehen, zu uns. Warum wir diese höheren Wellen nicht empfinden, obschon sie beständig um uns herum spielen und an uns anschlagen, und wie wir ein solches Empfinden entwickeln können, das wird alles an seinem rechten Platze erklärt werden. Zum Schlusse wollen wir dem Schüler ans Herz legen, daß er selbst viel über diese Vibrationslehre meditiert und nachdenkt. Sie ist ein wichtiger Eckstein in unserer Philosophie.

Vierte Lektion. Der Gedanke als Kraft.

Der Gedanke ist nicht nur eine geistige oder psychische, sondern auch eine physische Kraft. Kürzlich ging die Nachricht durch einige amerikanische Zeitungen, daß ein bekannter Erfinder eine Gedankenmaschine konstruiert habe, welche imstande sei, die Gedanken einer Person auf andere zu übertragen.

Andere Zeitungen brachten die Nachricht, daß es Einigen gelungen sei, Gedankenbilder durch bloße Gedankenkonzentration auf sehr sensitiven photographischen Platten wiederzugeben.

Ein Freund des Autors, welcher einer der größten Okkultisten der Welt ist und welchem er unbedingtes Vertrauen schenkt, beschrieb ihm voriges Jahr einen Prozeß, durch welchen Gedankenbilder auf eigens zu diesem Zwecke präpariertem Papier sichtbar gemacht werden können. Nun kommt noch die Nachricht, daß es einem bekannten Elektriker gelungen ist, Gedanken zu photographieren.

Professor Crookes in England und anderen ist es gelungen, durch bloße Gedankenkonzentration einen Pendel zu bewegen, eine beliebige Schale einer Wage auf- oder niedersteigen zu lassen ꝛc. Wir wollen aber vorläufig alles dieses als Beweismaterial für unsere Behauptung nicht gelten lassen, obschon die Zeit nahe ist, wo die Wissenschaft überzeugt sein wird, daß der Gedanke, oder die Denkkraft, unter Umständen auf die grobe Materie einwirken kann. Wem die Verände-

rungen bekannt sind, welche anhaltendes Denken, oder jedes Denken überhaupt, in dem Gehirne hervorbringt, wird das nicht bezweifeln. Ein Freund schreibt diesbezüglich: „Es wird wohl als feststehend angenommen, daß das, was irgend welche Bewegung in physischen Körpern hervorbringt, eine Kraft sein muß: es ist eine Kraft, welche die Muskeln des Körpers bewegt u. s. w. Jeder Teil des menschlichen Körpers (außer den bloß in automatischer oder unwillkürlicher Bewegung befindlichen) mag in vollkommener Ruhe verharren, so lange aber der Mensch denkt, ist Leben und Bewegung in den Massen des Gehirnes. Wenn das Bewußtsein zeitweise verschwindet, dann tritt ein plötzlicher Stillstand in dieser Bewegung ein, und in demselben Augenblicke, wo das Bewußtsein zurückkehrt, da tritt auch wieder Bewegung unter den Gehirnsubstanzen ein. Giebt man dem Gehirne nicht die nötige Ruhe, so stellt sich Gehirnerweichung oder Zersetzung ein. Diese Thatsachen sollten uns beweisen, daß das Denken eine Kraft ist, ohne daß wir das nach wissenschaftlichen Grundsätzen zu beweisen suchen."

Das Denken wirkt aber nicht allein auf das Gehirn, sondern es wirkt auch auf die übrigen Teile des Körpers, indem es die gesunde, normale Gruppierung der Atome befördert, oder hindernd, zerstörend und zersetzend eingreift. Wir verweisen diesbezüglich auf die von Professor Elmer Gates gemachten psycho-physischen Experimente, sowie auf die alltäglichen Erfahrungen im menschlichen Leben. Professor Gates bewies durch auf wissenschaftliche Weise unternommene Experimente, daß die verschiedenen Gedanken, wenn sie besondere Gefühls-

zustände zur Folge haben, chemische Wechsel in den körperlichen Substanzen hervorbringen.

Lassen wir den Professor selbst sprechen. Er sagt unter anderem in einem Artikel, welcher in „The Metaphysical Magazine“ von New-York erschien: „Im Jahre 1879 veröffentlichte ich einen Bericht über eine Reihe von Experimenten. Eines dieser Experimente war, jemanden durch eine mit Eis abgekühlte Röhre atmen zu lassen, so daß die flüchtigen Substanzen des Atems sich an die Innenseite der Röhre ansetzten. Wenn diese verdichteten Substanzen einer chemischen Analyse unterworfen wurden, dadurch daß man jodische Rhodopsin darin vermischte, so erhielt man keinen besonderen Niederschlag, solange der Atmende sich in geistig und körperlich normalem Zustande befand. War aber der Mann zur Zeit ärgerlich, so zeigte sich ein bräunlicher Niederschlag, welcher auf die Gegenwart einer chemischen Zusammensetzung oder Mischung deutete, welche durch die Gefühlsbewegung produziert wurde. Wenn diese Mischung Menschen oder Tieren eingegeben wurde, so hatte dies eine bestimmte Gemütsaufregung zur Folge. Hochgradige Betrübnis, wie die Trauer einer Mutter um ein kürzlich verstorbenes Kind, verursachte einen grauen Niederschlag in der Mischung, große Reue einen blaßroten ꝛc. Meine Experimente zeigen, daß schlimme, böse, gehässige Gefühle in den Substanzen des Körpers schädliche Wechsel und Verbindungen hervorbringen, von welchen einige sogar äußerst giftig sind, und daß angenehme, glückliche Gefühle chemische Verbindungen zur Folge haben, welche einen ernährenden oder aufbauen-

den Wert haben, und welche die Zellen anregen, Energie und Leben zu produzieren."

Der Professor geht aber noch weiter und sagt: „Meine Experimente beweisen, daß die geistigen Thätigkeiten alle Strukturen erschaffen, welche der Geist äußerlich darstellt." Das ist eine sehr bedeutungsvolle Aeußerung von einem Manne der Wissenschaft! Die Experimente beschränkten sich aber nicht allein auf die kondensierten Bestandteile des Atems, sondern Professor Gates untersuchte die Beschaffenheit des Blutes und des Schweißes mit gleichen Resultaten. Alle diese Experimente beweisen, daß Gedanken und Gefühle chemische Wechsel im menschlichen Körper hervorbringen; folglich müssen sie auch eine bestimmte Kraft sein.

Jede Substanz und jeder Körper hat seine eigenen Schwingungsarten, welche die Atome in gewissen Verbindungen mit einander zusammenhält. Mit anderen Worten: die verschiedenen Schwingungsarten zwingen die Atome in geometrische und mathematische Ordnungen oder Zusammensetzungen, welche mit dem Charakter der Schwingungen übereinstimmen. Anders geartete Schwingungen welche in harmonischen oder verwandtschaftlichen Beziehungen zu den fundamentalen Schwingungen der verschiedenen Körper stehen, üben auf diese keinen zerstörenden Einfluß aus; unharmonische Schwingungen aber wirken zerstörend und zersetzend auf die ursprüngliche Gruppierung ein. Sie verändern den geometrischen Zusammenhang der Atome, indem sie dieselben enger aneinanderreihen oder weiter auseinandertreiben, oder indem sie eine ganz neue Gruppierung herbeiführen, welche dem Charakter der neuen, dominierenden Schwingungs-

weise entspricht. Ein entsprechender Grad von Hitze zerstört die ursprüngliche atomische Zusammensetzung aller bekannten Substanzen. Licht wirkt verändernd auf viele, ebenso Elektrizität, Magnetismus, Luft, Wasser ꝛc.

Die Gedankenkraft ist eine der feinsten und mächtigsten Kräfte, welche nicht nur auf die sichtbare Materie, sondern auch, und in noch größerem Maßstabe, auf die unsichtbare Materie einwirken kann. In ihrer bis jetzt noch wenig verstandenen Weise wirkt sie ganz besonders auf den eigenen sichtbaren und unsichtbaren Körper, sowie auf Körper und Geist anderer Menschen ein.

Es bedarf aber der Experimente der neueren Psycho-Physiker nicht, um zu beweisen, daß die Gedanken und die durch dieselben hervorgerufenen Gefühle Kräfte sind. Wir alle haben ja ihre Macht gefühlt. Der lähmende Schreck, der rasende Zorn, die Reue, die Sehnsucht, die Liebe, wir haben sie alle gefühlt. Diese Gefühle wirken je nach ihrer Art auf die Zusammensetzung der Atome des Körpers und auf dessen chemische Beschaffenheit, und sie produzieren dadurch ganz bestimmte körperliche Empfindungen, welche ihrer Natur nach angenehm oder unangenehm, gesund oder ungesund sind. Diejenigen, welche der Eifersucht, dem Schmerz, dem Zorn und anderen schlimmen Gefühlen Raum geben, vergiften sich thatsächlich, und wenn sie dadurch ihren frühen Tod herbeiführen, sind sie nicht weniger Selbstmörder als diejenigen, welche willentlich Strichnin oder andere Gifte zum Zwecke des Selbstmordes einnehmen.

Jeder Arzt weiß, daß Eifersucht die Leber darangiert, und daß heftige Gemütserregungen störend auf die Funktionen verschiedener Organe wirken. Nichts

wie eine Kraft kann das thun. Die Furcht läßt die Wange erbleichen, die Scham färbt dieselbe rot, der Schreck bringt das Blut ins Stocken und läßt das Herz unregelmäßig und rascher schlagen, ja er kann, wie der Zorn und plötzliche Ueberraschung, töten. Der Zorn kann die Muttermilch vergiften, so daß der Säugling in Konvulsionen verfällt, oder sogar stirbt. Alle Gemütserregungen wirken mehr oder weniger auf die Respiration, sowie auf die Zirkulation des Blutes. Heißer oder kalter Schweiß, Schaum vor dem Munde, Thränen in den Augen, Gehirnerschütterung, Herzschlag, plötzliche Harnentleerungen, Darmentleerungen und Stockungen der Verdauung, sind andere zeitweilig auftretende Erscheinungen. Die physischen Einwirkungen mancher Träume, sowie die Einwirkungen mancher Suggestionen auf den Körper eines Hypnotisierten könnten auch noch angeführt werden, um zu beweisen, daß Gedanken und Gefühle Kräfte sind. Wir haben es selbst gesehen, daß ein kalter Thaler Wasserblasen in der Hand eines in der Hypnose befindlichen Knaben hervorbrachte, nachdem ihm der Hypnotiseur gesagt, der Thaler sei glühend heiß. Derselbe Hypnotiseur hat öfters den Pulsschlag in seinen Patienten gänzlich zum Stillstande gebracht, oder auf eine beliebige Anzahl Schläge heruntergedrückt. Anderen sagte er, daß sie das Fieber hätten, so daß ein herbeigerufener Arzt die gewöhnlichen Fiebersymptome bemerken konnte. Jeder hat wohl die Geschichte von dem Studenten gehört, welchem (infolge eines Uebereinkommens) von anderen Studenten, die ihm wie zufällig begegneten, gesagt wurde, daß er krank sein müsse, da er sehr krank aussehe. Die Folge war,

daß der Arme sich ins Bett legte und sehr krank wurde.

In Paris wurde ein politischer Verbrecher zum Tode verurteilt. Ein französischer Arzt, welcher sich mit psychologischen Studien beschäftigte, bat die Behörden um die Erlaubnis, mit diesem Manne ein Experiment machen zu dürfen. Nachdem er die Erlaubnis erhalten, ging er zu dem zum Tode verurteilten Manne und sagte ihm, daß er, anstatt auf das Schaffott zu steigen, ganz ruhig in seiner Zelle durch Aderlaß sterben dürfe. Dann brachte man eine Bank herein und band den Mann darauf, nachdem ihm seine Kleider vom Oberleibe entfernt worden waren. Hierauf wurden seine Augen verbunden und man ritzte ihn leicht mit einer Stecknadel im Rücken. Dann brachte man einen engen Schlauch mit der Stelle in Berührung und ließ warmes Wasser am Rücken herunterlaufen, welches unterhalb der Bank wieder von einem Becken aufgefangen wurde. In 40 Minuten war der Mann tot.

Hieraus können wir lernen, daß wir niemandem sagen sollen, daß er schlecht aussehe, auch wenn er noch so krank ist. Im Gegenteil, wir sollen ihn auf alle Weise zu ermutigen suchen. Mit uns selbst müssen wir nun dasselbe thun, wenn wir uns unwohl fühlen. Anstatt uns gleich entmutigen zu lassen, sollen wir im Gegenteil recht guten Mut fassen, und unsere Aufmerksamkeit so viel wie möglich von unserem körperlichen Leiden abwenden, es möglichst ganz ignorieren.

„Die Ursache des Todes ist die Sünde, nicht allein die böse That, sondern auch alle gesundheitsschädlichen Gedanken und Gefühle. Sie alle wirken störend

auf die ursprünglichen Schwingungen des Körpers, welche in gesundem Zustande in verwandtschaftlichen Schwingungen mit denen des Geistes vibrieren. Heiligkeit oder Einheit bedeutet Harmonie zwischen Körper und Geist, Harmonie zwischen der Natur des Geistes und dem Denken und Thun des äußeren Menschen. Die „Genugthung" oder die Versöhnung zwischen Gott und dem Menschen besteht in der Einheit unseres Denkens, Fühlens und Thuns mit unserer inneren oder geistigen Natur. So werden wir eins mit dem Vater im Himmel, oder dem Vater im Innern. Diese Einigkeit kann kein anderer für uns bewerkstelligen. Wir müssen sie alle selbst zustande bringen. Christus, Buddha und andere können uns nur den Weg hierzu zeigen. Durch die Nachfolge auf dem wahren Wege — oder dem „Pfade" der Buddhisten — wird dann die individuelle Versöhnung oder Vereinigung mit dem Vater zustande gebracht. Dadurch wird ein jeder zu einem Christus oder Gottmenschen; — die menschliche und die göttliche Natur werden in vollkommenen Einklang gebracht.

Da der Mensch in Gott „lebt, sich bewegt und ist," da er ein Ebenbild Gottes ist, so ist die Natur und Wesenheit Gottes auch die wahre Natur und Wesenheit des Menschen. Alles, was wir von Gott sagen können, können wir daher auch von unserer inneren und wahren Natur sagen. Gott ist unser Grundton. Alle Schwingungen, welche mit unserem Grundtone nicht harmonieren, bringen Mißklang, Unruhe, Schmerz, Krankheit und Unglück in unser Leben. Die Ober- und Untertöne dieses Grundtones sind die Eigenschaften Gottes, wie Wahrheit,

Gerechtigkeit, Macht, Liebe ꝛc. Dieses erklärt, warum Zweifel und Lüge, Unehrlichkeit und Ungerechtigkeit, Furcht und Mißtrauen, Lieblosigkeit und Engherzigkeit störend auf unsere Grundharmonien einwirken. Dieses erklärt, warum der Glaube und das Vertrauen so mächtig wirken, und warum alle guten Gedanken und Gefühle unsere Gesundheit und unser Glück befördern. Die Allgewalt Gottes ist darin, weil sie mit seinen Attributen übereinstimmen. Die guten Gedanken und Gefühle finden ihre Verstärkung in unseren göttlichen Grundeigenschaften, weil sie darin wurzeln. Alle schlechten Gedanken und Gefühle müssen schließlich ein Ende finden, weil sie dem allmächtigen Strome der Liebe, der Weisheit und der Gerechtigkeit zuwiderlaufen. Alle Sünden gegen Gott bestrafen den Sünder, weil sie gegen ihn selbst, gegen seine eigene innerste und wahrste Natur gerichtet sind, und der strenge Richter ist das eigene Selbst. Die Sünde hat aber nur Macht über den äußeren Menschen, und die Strafe ist allein gegen diesen gerichtet. Der innere Gottesfunke ist über alle Schicksale desselben erhaben. Ruhig und unbewegt arbeitet er an der Vervollkommnung seines äußeren Gegenstückes. Durch Nacht und Dunkel führt er sein erschaffenes Ebenbild in der Außenwelt, und zieht dasselbe immer mehr zu sich empor, bis der Sohn sich schließlich seiner Einheit mit dem Vater bewußt wird. Wenn das geschieht, dann ist der Ostermorgen angebrochen. „Die äußerste Finsternis“ und der darin herrschende Tod ist besiegt. Der Vater offenbart sich in seinem Sohne. Der Christus ist erstanden.

Fünfte Lektion. — Gedankenkonzentration.

Ein Meister muß die Fertigkeit besitzen, sich nach Belieben in einen geistig positiven (aktiven) oder negativen (passiven) Zustand zu versetzen. Die Mehrzahl der Menschen sind geistig sehr negativ, und daher allen möglichen unsichtbaren Einflüssen ausgesetzt. Ein jeder, der sich psychische Kräfte aneignen will, muß es verstehen, sich in einen passiven Zustand zu versetzen. Die verschiedenen Meister der sogenannten okkulten Künste legen darum mit Recht einen großen Wert auf die Uebungen zur Heranbildung der nötigen Passivität. Sehr viele unterlassen es auch, Uebungen zur Heranbildung des positiven Zustandes anzuraten, und dadurch setzen sie ihre Jünger unzähligen Gefahren aus. Extreme Nervosität, Wahnsinn, Besessenheit ꝛc. sind zuweilen die Früchte einer solchen mangelhaften Unterweisung. Um die feineren geistigen Schwingungen gewahr zu werden, müssen wir es verstehen, uns in einen geistig höchst sensitiven Zustand zu versetzen. Wir thun das durch

Uebungen in der Passivität. Wir öffnen damit die Thüren unserer Seelen weit, um die eingeladenen Gäste einzulassen. Wenn es nur gute und gefahrlose Einflüsse gäbe, dann wären wir keinen üblen Folgen ausgesetzt, wenn wir die Thüren stets offen behielten. Es giebt aber für den Menschen sehr schlimme und gefährliche Einflüsse, und wir müssen die Macht oder die Fähigkeit besitzen, vor diesen die Thüren zuzuschließen. Wehe dem, welcher dieses nicht versteht! Leider giebt es viele derartige Menschen. Viele unserer besten spiritistischen Medien sind dadurch schon ihrem zeitlichen Ruine entgegengegangen. Feinfühlend und offen den höheren Kräften gegenüber, blieben sie es auch den niederen und elementaren Gewalten gegenüber, und das Resultat war ein schmähliches und jammervolles Ende.

Leider beschränkt sich diese Passivität oder Offenheit den niederen Gewalten gegenüber nicht auf die spiritistischen Medien. Wir alle sind in größerem oder geringerem Maße passiver Natur. Das ist eine göttliche Eigenschaft, denn damit öffnet sich unsere Seele den höchsten göttlichen Einflüssen. Wir müssen aber lernen, uns in einen positiven Zustand zu versetzen, wenn unerwünschte Einflüsse auf uns eindringen. Wir machen uns positiv durch Gedankenkonzentration.

Die Gedanken sind, wie wir in der letzten Lektion gezeigt haben, Kraft, und die Konzentration unserer Gedanken auf einen Punkt ist die Richtung unserer geistigen Kräfte auf einen Brennpunkt für einen gewissen Zweck. Wenn unharmonische Gedanken und Gefühle unseren Frieden und unser Glück zeitweilig zu zerstören drohen, dann müssen wir, um die Feinde zu

verscheuchen, unsere Aufmerksamkeit auf die entgegengesetzte Art von Gedanken und Gefühlen richten. — Z. B. ein Freund beleidigt uns. Wir geben gekränkten Gefühlen Raum, welche uns in einen körperlich und geistig unruhigen Zustand versetzen. Um uns aus dieser unbehaglichen Lage zu befreien, müssen wir die bösen Gedanken durch gute verscheuchen. Wir müssen unsere ganze Aufmerksamkeit auf die letzteren richten, bis die konzentrierte Kraft der neuen Schwingungen die unharmonischen Schwingungen bezwingt und an deren Stelle harmonische, friedliche oder zufriedene Stimmungen in Körper und Geist hervorruft. — Oder, nehmen wir an, daß wir körperlich krank sind und wieder gesund werden wollen. Dann müssen wir uns erstens erinnern, daß das Streben nach Harmonie und Gleichgewicht in uns die Gesundheit wieder herstellen wird, wenn überhaupt eine Möglichkeit dafür vorhanden ist. Das Streben nach Ausbesserung erlittener Schäden, welches wir in der Pflanzen- und Tierwelt überall beobachten, existiert auch im Menschen. Zweitens müssen wir uns erinnern, daß wir diesem Streben wesentlich zu Hülfe kommen oder ihm hinderlich in den Weg treten können, je nach der Natur unserer Gedanken. In Zeiten, wo wir krank sind, müssen wir uns immer und immer wieder vorstellen, daß wir eins sind mit dem allmächtigen Schöpfergeiste, und daß dieser Geist völlig imstande ist, wieder Ruhe und Ordnung in den körperlichen Zuständen hervorzubringen. Ein unwandelbares Vertrauen in die Weisheit, Güte, Liebe und Allmacht unseres höchsten Ichs wird dem Streben nach Gesundheit uud Harmonie nicht allein alle Hindernisse aus

dem Wege räumen, sondern es wird direkt und bestimmt auf die Wiederherstellung der Gesundheit einwirken.

Gerade wie die Schwingungen der chladnischen Platten den auf denselben befindlichen Sand je nach ihrer Art in verschiedene geometrische Figuren zusammenziehen, so zwingen unsere Gedanken nicht nur die Atome unseres eigenen Körpers zu gesundheitsschädlichen oder gesundheitsförderlichen Zusammensetzungen, wie in der vorhergehenden Lektion auseinandergesetzt wurde, sondern sie bestimmen auch unsere äußeren Zustände. Dieses scheint manchem auf den ersten Blick ganz unbegreiflich.

Hören wir aber weiter. — Unsere Charaktere bilden sich je nach der Natur unserer gewohnheitsgemäßen Gedanken. Sie bilden unseren Geist nach außen hin, je nach ihrer Art, und unser Platz in der Welt wird bestimmt durch die Gesamtsumme unserer Gedanken. Mehr noch, wir haben es in unserer Macht, finanzielle und geschäftliche Erfolge geradezu zu erzwingen, durch öftere und zweckmäßige Konzentration unserer Gedanken.

Sind wir arm? Dann lasset uns aufhören, armutserzeugende Gedanken zu denken, wie Gedanken der Furcht, der Entmutigung, des Mißtrauens gegen uns selbst und andere ꝛc., und richten wir unsere Aufmerksamkeit beständig und systematisch auf unsere finanzielle Erhebung, haben wir Mut, Selbstvertrauen und Vertrauen gegen unseren Nächsten ꝛc., und früher oder später werden wir in behaglichere äußere Zustände kommen.

Die indischen Meister haben viel von der Raj-sap-Schlange gelernt, nämlich die Macht des Willens und der Ueberzeugung. Wenn die Schlange hungrig ist,

dann legt sie sich ganz ruhig hin und giebt einen langen pfeifenden Ton von sich. Mit diesem Tone geht auch die psychische Kraft ihres Willens hinaus, und von nahe und von ferne kommen kleinere Tiere zu ihr heran, welche sie dann verschlingt, ohne sich von ihrer Stelle zu bewegen. Diese Kraft, das Nötige durch die Macht des konzentrierten Gedankens und des Willens an sich heranzuziehen, hat auch der Mensch im Keime in sich. Christus erkannte das sehr klar und lehrte es. Er faßte die ganze Wissenschaft in ein einziges Wort — Glauben — zusammen. Dieser Glaube (oder die nötige Ueberzeugung) ist aber ein geistiger Zustand, welcher durch zweckmäßige und systematische Gedankenkonzentrationen hervorgebracht werden kann. Der Grundgedanke, welchem wir unsere besondere Aufmerksamkeit widmen wollen, und welcher die schlummernden geistigen und psychischen Kräfte in der Seele entfaltet, das ist der Gedanke der Einheit des Menschen mit Gott. Alle Materie wird kontrolliert und beeinflußt durch die höheren geistigen Kräfte im menschlichen Körper, sowie außerhalb desselben. Geld und Gut machen keine Ausnahme. Ich kenne Menschen, welche Geld mit magnetischer Allgewalt zu sich heranziehen. Sie vibrieren gleichsam von Kopf zu Füßen in der einen sie beherrschenden Idee: Geld, und jeder, der mit ihnen auf irgend eine Weise in Berührung kommt, kommt je nach dem Grade seiner eigenen Negativität unter deren Einfluß.

Manche vibrieren auf diese Weise von Natur aus, das heißt, sie haben diese Eigentümlichkeit ererbt, andere haben dieses Geheimnis durch Erfahrung und Nachdenken gleichsam erlernt, ob bewußt oder unbewußt,

bleibt sich gleich. Wer will, kann durch Nachdenken und Uebung dieselbe Kunst erlernen. Gedankenkonzentration ist der magische Schlüssel, welcher uns Macht giebt, Sünde, Armut und Krankheit zu überwinden.

Der Gedanke ist die feinste und größte Kraft. Diese Kraft wirkt noch schneller wie Elektrizität, und sie durchdringt alle grobe Materie unbehindert. Diejenigen, welche die Vibrationstheorie studieren, sind oft geradezu verblüfft über die großartigen Möglichkeiten, welche sich vor einer weisen und konzentrierten Handhabung dieser Kraft aufthun.

Die indischen Meister geben der Gedankenkonzentration einen hervorragenden Platz in ihrem Yogasysteme. Das Endziel aller Raja Yoga ist die bewußte Vereinigung der Seele mit der Gottheit, wo der Mensch wirklich und wahrhaftig bewußterweise Eins wird mit dem Ganzen, und mit diesem seine Macht und Weisheit teilt. Der Mensch wächst dadurch gleichsam aus seiner kleinen und beschränkten materiellen Sphäre heraus, und in die unendliche geistige Sphäre des Alls hinein. Konzentration ist nach dem indischen Systeme der letzte Schritt vor dieser Vereinigung, welche das Endziel aller erleuchteten Seelen von jeher gewesen ist.

Der Mensch hier auf Erden ist in die Mitte von materiellen Zuständen versetzt. Er hat sich ein Instrument — den Körper — gebaut durch welches die auf der materiellen Ebene heimischen Vibrationen zu seinem Bewußtsein gelangen können. Obschon er als Mikrokosmos auch die Fähigkeit besitzt, die feineren Schwingungen gewahr zu werden, so ist er doch zumeist unempfindlich für dieselben. Die Empfindlichkeit für die

gröberen Schwingungen ererbt er gleichsam als Geburtsgeschenk mit dem grobstofflichen Körper, in welchem die von seinen Vorahnen entwickelten fünf Sinne ebenso viele Thüren sind, durch welche die gröberen Schwingungen auf sein Bewußtsein eindringen. In den unteren Stadien seiner Evolution ist der Mensch negativ und passiv, daher empfindlich den gröberen Schwingungen (Licht, Wärme, Farben. Tönen, Gerüchen ꝛc.) gegenüber, und er ist positiv oder verschlossen den höheren und feineren Schwingungen gegenüber. Wenn er, in den höheren Stadien seiner Evolution angelangt, sich den höheren Schwingungen öffnen will, dann muß er sich den gröberen zeitweilig verschließen. Die durch die fünf Sinne von außen her auf ihn eindringenden Eindrücke müssen für eine gewisse Zeit ferne gehalten werden. Das ist es, was Jesus meint, wenn er sagt: „Gehe in deine Kammer, schließe die Thüre zu ꝛc." Auch den kleinen Gedankenwellen, welche in bewußtem Zustande beständig durch den Geist spielen, muß Einhalt geboten werden, damit letzterer für die feineren geistigen Schwingungen von innen und von außen empfänglich wird. Das alles thut er durch die Konzentration seiner Gedanken auf einen Punkt. Diese Konzentration macht ihn zeitweilig unempfindlich für die gewöhnlichen äußeren Eindrücke, und hält die kleineren Gedankenwellen in Schach, indem es denselben eine größere Welle entgegenstellt.

Um eine solche Gedankenkonzentration möglich zu machen, sollte der Schüler einen bestimmten Gedanken wählen, und sich täglich für eine halbe Stunde an einen stillen Ort zurückziehen, wo er möglichst ungestört sein kann. Die Augen sollten so viel wie möglich auf einer

Stelle haften, weil sonst die in den Gesichtskreis fallenden Objekte die Aufmerksamkeit des Schülers ablenken. Wenn der Schüler durch die durch das Auge kommenden Eindrücke gestört werden sollte, kann er sie ja im Anfange schließen. Später muß er sich aber in der Konzentration üben, auch an Orten, wo er den mannigfaltigsten Eindrücken durch Auge und Ohr ausgesetzt ist. Man versuche nur den einen Gedanken im Auge zu behalten, oder mit anderen Worten: Man beschäftige sich nur mit dem einen Gedanken; andere werden sich dem Schüler bald genug aufdrängen. Sobald das bemerkt wird, muß man zum ersten Gedanken immer wieder zurückkehren.

Diese Konzentration darf aber nicht ein starres Festhalten an einem Satze sein. Ein Satz kann wohl einem Gedanken Ausdruck geben, demselben Gedanken kann man aber auch in vielen Sätzen Ausdruck geben, ja, ganze Bücher sind schon geschrieben worden, um einen einzigen Gedanken zu erklären. Wenn der Schüler seine Aufmerksamkeit auf den Gedanken: „Ich bin Eins mit Gott" richtet, dann soll er nicht in eine mechanische und sinnlose Repetition des obigen Satzes verfallen, sondern er soll seinem Geiste diesen Gedanken in so großartiger und ausgedehnter Weise wie nur möglich vorführen. Er mag über den ganzen Begriff nachdenken, welchen er von Gott hat. Dann mag er über sich selbst und seine Einheit mit Gott nachdenken, kurzum, er soll sich den zentralen Gedanken von allen möglichen Standpunkten betrachtet vorführen. Er soll sich in die Betrachtung dieses Gedankens so versenken, daß er weder sieht, noch hört, was um ihn herum vorgeht. Er soll sich so darin

üben, daß er auch in der dichtesten Menschenmenge auf einmal seine ganze Aufmerksamkeit auf einen Punkt oder auf einen Gedanken richten kann. Das ist wahre Gedankenkonzentration. Wenn man einige Fertigkeit in der Gedankenkonzentration entwickelt hat, dann fängt man auch an, ein Meister zu werden. Man wird die schwierigsten Probleme lösen lernen und imstande sein, anderer Leute Krankheiten zu heilen. Im Studium und im Geschäft wird man fähig sein, seine Gedanken auf seine Arbeit zu konzentrieren, und wird selten durch Zerstreuung und Störungen durch äußere Eindrücke zu leiden haben. Ein Gefühl der Ruhe, der Sicherheit und der Macht wird uns beherrschen, welches allen auffällt, welche mit uns in Berührung kommen. Wir werden anderen Vertrauen einflößen und ihre Zuneigung gewinnen, und so könnten wir noch mehr Vorteile anführen, welche wir durch wahre Gedankenkonzentratiou erlangen.

Wenn wir in der Konzentration gehörig geübt sind, dann wird es auch nicht mehr so schwierig sein, das Selbstdenken zeitweise ganz einzustellen, und so den Geist in den passiven Zustand zu versetzen, durch welchen er in Verbindung mit dem höheren inneren Wissen kommt. Wenn das geschieht, dann macht man Bekanntschaft mit einem neuen Bewußtseinszustande, welchen wir, in Ermangelung eines besseren Namens, das Ueberbewußtsein nennen wollen, in welchem die Seele eins ist mit dem All, und in welchem Zustande sie Kenntnis von überirdischen Dingen erhalten kann. In diesem Zustande erschließen sich der Seele die tiefsten Gedanken Gottes, sie tritt aus dem engen äußeren Ich in das innere unbegrenzte, göttliche Wesen.

Anhang.

Eine andere gute Uebung ist es, sich an Orten hinzusetzen, wo man allen möglichen Störungen ausgesetzt ist, und dort zu lesen oder zu schreiben. Im Anfang wird das sehr schwer halten, nach und nach aber erlangt man eine wunderbare-Fertigkeit, so daß gewöhnliche äußere Störungen ganz unbeachtet von uns bleiben.

Viele Leute, welche negativer Natur sind, haben ihr körperliches und geistiges Unwohlsein öfters fremden Einflüssen zuzuschreiben, welche von anderen Menschen auf sie eindringen. So werden Furcht, Traurigkeit, Verstimmtheit, ja sogar rein physische Empfindungen von positiven oder aktiven Gemütern auf negative oder zeitweilig passive Gemüter übertragen, und diese letzteren betrachten dieselben dann als ihre eigenen. Durch die Aneignung eines geistig positiven Zustandes, oder durch Gedankenkonzentration auf andere, angenehmere Gedanken müssen sie sich zu schützen suchen.

So hat z. B. die Furcht der Mutter, wenn ihr Kind krank ist, und die Furcht der den Kranken umgebenden Freunde einen gefährlichen Einfluß auf denselben. Alle entmutigenden Gespräche sollten nicht nur Kranken gegenüber, sondern allen Menschen gegenüber vermieden werden. Schon das Erzählen von schlimmen Krankheitsfällen in Gegenwart von gesunden Leuten kann recht üble Folgen haben, aber in Gegenwart von Kranken ist es ganz und gar verwerflich. Ausdrücke wie: Du siehst aber bleich, krank, elend usw, aus, sollten niemals gebraucht werden, denn man verschlimmert dadurch den Zustand des so Angeredeten.

Daß die Gedankenkonzentration auf gewisse Körper-

teile physische Wechsel in denselben bewirkt, ist oft genug bewiesen worden.

Wood bemerkt: „Es ist eine Thatsache, daß, wenn die Gedanken für längere Zeit auf einen Teil des Körpers konzentriert werden, ein stärkerer Blutfluß dorthin gelenkt wird."

Johann Hunter, ein bedeutender Arzt, sagt: „Ich bin gewiß, daß ich ein bestimmtes Gefühl in irgend einem Körperteile dadurch hervorbringen kann, daß ich meine Aufmerksamkeit dorthin richte."

Daniel Hake Tuke macht folgende Bemerkung: „Wenn etwa 20 Personen ihre Aufmerksamkeit für 5 oder 10 Minuten auf ihren kleinen Finger richten, so wird das Resultat etwa folgendes sein: Einige wenige werden bestimmte Gefühle verspüren, wie Schmerzen. Pochen ꝛc., und die meisten werden einen leichten Druck oder Prickeln verspüren." — Prof. Gates sagt: „Wenn ich meine Aufmerksamkeit von allem andern hinweg und allein auf meinen Daumen richte . . . . . so werde ich bald ein verstärktes Gefühl darin bemerken. Wenn ich so für einige Minuten fortfahre, so macht sich mir ein Vollheits- oder Druckgefühl bemerkbar, und ein kleiner thermo-elektrischer Thermometer am Daumen zeigt, daß die Temperatur des Daumens um einen Teil eines Grades höher ist, wie diejenige des anderen Daumens; und wenn wir den Daumen, auf welchen wir unsere Aufmerksamkeit richteten, messen, so wird sich herausstellen, daß er etwas dicker geworden ist, wie der andere." Er sagt ferner: „Ich kann, wenn ich einen Hautthermometer auf irgend einen Teil meines Körpers lege und meine Aufmerksamkeit auf diesen Teil richte,

die Temperatur dieses Teiles innerhalb 5 bis 20 Minuten erhöhen. Ich kann auch die Art des Schweißes in diesem Teile verändern, und durch die beständige Richtung meiner Aufmerksamkeit auf einen Körperteil hin, kann ich veranlassen, daß er größer wird, wie der mit ihm korrespondierende andere Teil des Körpers."

Er giebt dann ein merkwürdiges Beispiel in dem Falle einer Frau K. in Philadelphia. Die Brüste dieser Frau waren fast gar nicht entwickelt. Sie richtete ihre Aufmerksamkeit beständig für eine Stunde Morgens und Nachmittags 14 Wochen lang auf die linke Brust. In dieser Zeit wurde die Brust vier und ein halb mal so groß wie die rechte. Dann richtete sie ihre Aufmerksamkeit in gleicher Weise auf die rechte Brust, mit dem Resultate, daß diese in neun Wochen gerade so groß wurde, wie es jetzt die linke war.

Müller macht folgende Bemerkung: „Es kann als Thatsache konstatiert werden, daß irgend ein körperlicher Zustand, welcher mit Sicherheit und Vertrauen erwartet wird, wirklich zu Stande kommt, als das Resultat dieser Idee, wenn das Erwartete überhaupt nicht außerhalb des Bereiches der Möglichkeit liegt."

Thatsächlich sind Erbrechen und Durchgang herbeigeführt worden in einigen Fällen, wo der Patient sich in dem Glauben befand, daß eine Mehlpille, welche ihm zum Zwecke des Experimentes eingegeben wurde, ein Brech- oder Durchgangsmittel sei.

So könnten noch Hunderte von Beispielen gleicher Art angezogen werden. In Ermangelung des dazu nötigen Raumes hoffen wir aber, daß die hier angeführten genügen.

Sechste Lektion. — Die geistige Heilmethode.

In dieser Lektion wollen wir die in den vorhergehenden Lektionen beleuchteten Hauptpunkte kurz und übersichtlich zusammenfassen, und dann auseinandersetzen, wie wir unser Wissen praktisch nutzbar machen können. Diese Hauptpunkte sind folgende:

1) Der Schöpfungsgeist ist eins mit der Natur und dem Menschen. Des Menschen Grund und Wesenheit ist Gott.

2) Im Menschen, sowie in der ganzen Natur offenbart sich ein beständiges Streben nach Harmonie. Dieses Streben offenbart sich auch dort, wo die natürlichen harmonischen Zustände gestört worden sind. Im Menschen versucht es, Krankheiten und Wunden zu heilen.

3) Die Gruppierung der Atome, oder die Art der atomischen Zusammensetzung aller Materie wird bedingt durch die zeitweilige Schwingungsart, welcher die Atome ausgesetzt sind. Die Gruppierung dieser

Atome wird verändert durch den Einfluß von gewissen Veränderungen in den Schwingungen.

4) Regelmäßige und harmonische Schwingungen bringen die Atome in geometrisch-schöne und geordnete Gruppenformen. Unregelmäßige und unharmonische Schwingungen bringen die Atome in unregelmäßige Gruppen oder sie heben jede Verbindung oder Verwandtschaft zwischen denselben auf, d. h. sie zerstören dieselben.

5) Die normale Zusammensetzung der Atome des menschlichen Körpers, sowie die sog. automatischen oder unwillkürlichen Funktionen der inneren körperlichen Organe des Menschen, werden durch unterbewußte geistige Thätigkeiten veranlaßt, welche aber wesentlich beeinflußt werden durch die bewußte geistige Thätigkeit des Menschen, mit anderen Worten: durch die Gedanken, je nachdem dieselben gute oder schlechte sind. Die guten Gedanken und Gefühle sind solche, welche mit der inneren göttlichen Natur und Wesenheit des Menschen übereinstimmen oder harmonieren.

6) Wir machten auf die Art und Weise aufmerksam, durch welche wir unsere Gedanken zu einer mächtigen Kraft gestalten können, nämlich die Konzentration derselben auf einen Punkt.

Um die gestörte Harmonie im menschlichen Körper wieder herzustellen ist eine Kraftanwendung nötig, welche dem Grade oder dem Maße der Störung angemessen sein muß. Wir können durch weise und angemessene Konzentration der in einem solchen Falle nötigen Gedanken und Gefühle, der Natur in der Wiederherstellung der verlorenen Gesundheit sehr behilflich sein; ja wir können ihr oft zum Siege verhelfen, wo sie ohne Bei-

stand die im Wege stehenden Hindernisse nicht beseitigen kann. Durch die Konzentration unserer Gedanken in gläubiger Erwartung der wiederkehrenden Gesundheit, wird jedes Atom im Körper von den vorherrschenden Gedankenvibrationen beeinflußt und in den normalen und harmonischen Zusammenhang mit seinen Nachbarn zurückgebracht werden, wenn dieses noch möglich ist.

Das Blut zirkuliert unaufhörlich durch den menschlichen Körper. Es nimmt das verbrauchte Material, die körperliche Asche, auf, und bringt es nach den Organen, deren Aufgabe es ist, die unnützen Stoffe vom Körper auszuscheiden. Auf der andern Seite trägt das Blut wieder neues und frisches Material überall hin, wo solches gefordert wird. Wenn während dieses Prozesses unter normalen Umständen keinen gesundheitsschädlichen Gedanken und Gefühlen Raum gegeben wird, dann fügt sich das neue Material ganz ordnungsgemäß in seinen Platz. Gesundheitsschädliche oder aufregende Gedanken können nicht allein die Verdauung stören, sondern sie bringen Unordnung in den ganzen Ernährungsprozeß. Wenn wir krank sind, dann ist aber mehr nötig, als das bloße Fernhalten von aufregenden Gedanken. Dann müssen wir unsere Gedanken in aktiver Weise benützen, um bewußterweise auf die unterbewußten Geistesthätigkeiten einzuwirken. Wir sollten dann unsere Gedanken auf unsere innere Vollkommenheit, den Geist richten. Das Bewußtsein sollte von dem krankhaften äußeren Zustande abgelenkt werden und wir sollten uns als wesentlich und innerlich vollkommenes Ebenbild Gottes betrachten. Je intensiver sich solche Betrachtungen gestalten, desto vollständiger

wird die Rückwirkung auf den Körper sein. Unter solchen Gedankenvibrationen werden die Massen der Atome wieder in ihren normalen und geordneten Zusammenhang gebracht werden, und alle körperlichen Funktionen kehren zur alten guten Ordnung zurück. Nicht allein die Erfahrung, sondern auch die heutzutage mancherorts angestellten Experimente beweisen das. Die Erneuerung des vom Körper aufgebrauchten Materials geht fortwährend vor sich, und wem sein jetziger Körper nicht gefällt, kann sich in verhältnismäßig kurzer Zeit einen besseren bauen, je nach der Qualität seiner Gedanken. Ein systematisches Fasten verkürzt die dazu notwendige Zeit beträchtlich, denn während der Zeit des Fastens zehrt sich der Körper teilweise selbst auf, und nachdem der Patient wieder zu essen anfängt, wird das aufgebrauchte Material ganz rasch wieder durch neues ersetzt. Wir kennen einen Herrn, welcher sich auf diese Weise durch unsere Ratschläge von der Trunksucht befreite, und mehrere andere Personen brachten einen zu intensiven Geschlechtstrieb in einen normalen Zustand zurück.

Gar mancher schon ist krank geworden, weil er glaubte, er habe eine gewisse Krankheit. Schon viele Menschen haben sich auf diese Weise besondere Krankheiten, die sie im Anfange nicht hatten, durch fortwährende ängstliche Vorstellungen derselben buchstäblich in ihr System hineingedacht. Die Einbildungs- oder Vorstellungskraft ist eine schöpferische Kraft, und der Glaube und die Erwartung können zum Guten sowie zum Bösen angewandt werden. Wenn Franz von Assisi und mehrere andere durch stete innere Betrachtung die Wunden

Christi an ihrem eigenen Körper sichtbar machen konnten, warum sollte es dann unmöglich sein, manche Krankheiten in unserem Körper durch die Kraft der Vorstellung zum Ausdrucke zu bringen? Viele sensitive Personen leiden oft durch bloße Gedankenübertragung mit solchen Kranken, mit denen sie in direkte oder indirekte Berührung kommen. Herr B., ein spirititisches Medium, welches vor kurzem den Autor besuchte, bat ihn, auf einem anderen Stuhle sitzen zu dürfen, da er starke rheumatische Schmerzen spüre. „Es muß," so fügte er dieser Bitte bei, jemand auf diesem Stuhle gesessen haben, welcher an Rheumatismus leidet." Und so war es auch. Ein Patient, welcher eine halbe Stunde vor dem Erscheinen von Herrn B. den Autor verlassen hatte, litt sehr stark an rheumatischen Schmerzen.

Wenn nun die Gabe, sich bestimmte Zustände lebhaft vorzustellen, so oft zum Schaden der Menschen angewandt wird, dann sollte sie auch zu guten Zwecken angewandt werden können, und das ist wirklich der Fall.

Die Erfahrung hat bewiesen, daß das bloße Hersagen gewisser Worte bei vielen Personen genügt, dieselben von kleineren Uebeln zu befreien. In anderen und schlimmeren Fällen ist aber mehr notwendig, nämlich eine starke Ueberzeugung. Nichts ist nun so sehr geeignet, dieselbe in uns hervorzubringen, wie der Glaube an unsere Einheit mit Gott. Gott in uns ist allmächtig. Er kann jedem helfen, der sich den notwendigen Bedingungen unterordnet. Da er die unendliche Liebe selber ist, so ist er auch stets bereit, jedem zu helfen. Wir müssen uns aber in die richtige Lage und Verfassung bringen, in welcher uns geholfen werden kann.

Christus giebt uns das ganze, so einfache Geheimnis in zwei Sätzen kund. Er sagt dem einen: „Dir geschehe nach deinem Glauben," und dem andern: „Dein Glaube hat dir geholfen." Wahrhaftig, uns geschieht stets nach unserem tiefsten Glauben. Glauben wir daher — und konzentrieren wir unsere Gedanken darauf, wenn wir krank sind — daß Gottes Allmacht und Liebe stets in uns ist; daß Gott mächtig genug, und stets Willens ist, uns zu helfen; und endlich beugen wir uns Seinen wunderbaren Gesetzen, welche ja auch die Gesetze unserer eigenen Natur sind, — und Heilung wird überall ungehindert vor sich gehen, wo Heilung überhaupt möglich ist. Der Gedanke an unsere Einheit mit Gott, und der zweite Gedanke, daß Gott unendliche Liebe und Vollkommenheit ist: diese zwei Gedanken sind so recht angethan, unsere Gefühlsnatur, unser Gemüt stark zu bewegen. Wo diese Bewegung stark genug ist, und wo sie unter den richtigen Bedingungen vor sich geht, da zwingt sie den Körper mit magischer Gewalt, und oft augenblicklich, in normale Zustände. Es macht gar keinen Unterschied, wo das geschieht, ob unter der Behandlung eines approbierten Arztes, eines Magnetiseurs, eines Geistheilers, in Lourdes, in Aachen oder in einem Heidentempel in Ostindien. Die menschliche Natur ist überall dieselbe, und wo dieselben Bedingungen vorherrschen, da äußert sie sich auf dieselbe Weise. Ueberall, wo man Heilungen bewerkstelligt unter Mithülfe des Bewußtseins, da geschieht es durch den Glauben und die Erwartung. Je intensiver der Glaube und die Erwartung, je mächtiger die Wirkung. Wenn nun schon der Glaube an rein äußere Mittel

den Menschen heilen kann, wie viel mehr wird dies nicht der Glaube an die Kraft der inneren Allmacht thun! Jeder, welcher durch die Kraft des Geistes geheilt werden will, sollte sich Gott als Liebe und Leben vorstellen, und zwar gegenwärtig im eigenen Körper. Die ganze Aufmerksamkeit sollte auf diesen Gedanken konzentriert werden für längere Zeit. Man sollte mit diesen Uebungen nicht warten, bis man krank wird, sondern man sollte sie alltäglich für eine kurze Zeit lang anstellen. Dann besitzt man die nötige Fertigkeit, wenn wirklich Krankheiten kommen. Sobald sich Aufregung, Entmutigung und niederdrückende Vorstellungen einstellen, muß man diese verdrängen durch Konzentration auf die oben angedeuteten Gedanken. Dadurch bringt man den Geist in einen positiven Zustand, welcher nicht verfehlt, seinen Einfluß auf den Körper geltend zu machen. Nach einiger Zeit kann man dann mit einem negativen Zustande abwechseln. Man sollte dann so wenig wie möglich denken und den höheren geistigen Vibrationen von Innen Zeit geben, auf uns einzuwirken. — Wir müssen uns erinnern, daß der Geist stets bestrebt ist, alle Schäden im Körper auszubessern, und wenn wir nicht selbst bewußter Weise an dieser Ausbesserung durch angemessene Vorstellungen und Betrachtungen mithelfen, so müssen wir dem Geiste so wenige Hindernisse wie nur möglich entgegensetzen. Um den Geist ungehindert arbeiten zu lassen, müssen wir uns so passiv und empfänglich wie nur möglich machen. Unsere Stellung dem Geiste gegenüber sollte sein: „Thue mit mir, was du willst!" Wenn der Geist sein Bestes thun soll, dann muß der äußere Mensch

— die Person — stille sein. Man sollte das Einwirken des Geistes begehren und erwarten, und so seiner Macht unbedingt vertrauen. Der, welcher die Macht und die Weisheit besaß, den Körper zu bauen, besitzt auch gewiß die Macht, erlittene Schäden auszubessern. Es ist aber schwer, in der Heilbarkeit eine gewisse Grenzlinie zu finden. Was unter ungünstigen Umständen unheilbar erscheint, kann unter günstigen Umständen geheilt werden. Sei versichert, daß unter den oben angedeuteten Umständen alles von Seiten des Gottgeistes für dich gethan wird, was überhaupt gethan werden kann. Der Zweifel allein wirkt hindernd, und diejenigen, welche geistig noch nicht weit genug fortgeschritten sind, daß sie der inneren Kraft vertrauen können, sollten lieber einen Arzt zu Hülfe rufen, oder Jemand, der mit dem geistigen Heilverfahren vertraut ist.

Für den Geist giebt es weder Zeit noch Raum. Die Gedankenkraft ist die höchste und feinste Kraft, welche wir kennen. Sie ist an Zeit und Raum nicht gebunden. Es ist möglich, unsere Gedanken in die weitesten Fernen zu senden, und unter günstigen Umständen können unsere Gedanken von anderen entfernten Personen empfunden und verstanden werden. In den meisten Fällen aber dringen die Gedanken, welche wir an andere Personen senden, nur zu deren Unterbewußtsein. Da es aber gerade die unterbewußten geistigen Thätigkeiten sind, welche die inneren unwillkürlichen körperlichen Funktionen kontrollieren, so können wir auch andere, welche Meilen weit von uns entfernt leben, heilen. Die beste Zeit dazu ist, wenn der Patient in tiefem Schlafe liegt,

also gewöhnlich zur Nachtzeit. Wenn der Lernende kranke Freunde oder Bekannte hat, sollte er zur Nachtzeit mit denselben experimentieren. Es sind in den Vereinigten Staaten schon Hunderte und Tausende von Experimenten angestellt worden, und zwar mit so überraschendem Erfolge, daß an der Wahrheit gar nicht mehr gezweifelt werden kann. (Siehe „The Law of Psychic Phenomena“ von Hudson). — Da aber die meisten Leute in dieser Hinsicht sehr skeptisch sind, so ist es am besten, wenn man ihnen von dem Vorhaben nichts erzählt. Um diese Leute zu heilen, sollte man sich des Nachts geistigerweise in die Nähe des Patienten versetzen, und sollte ihn in Gedanken etwa folgendermaßen anreden:

„Du bist Geist, und zwar ein Teil des allmächtigen Gottes, der das ganze Universum erschaffen hat. Dein Geist ist innerlich und wesentlich vollkommen. Als Ebenbild Gottes kann er niemals krank sein. Er hat die Macht, deinen Körper (oder deinen Verstand) zu heilen, und er wird es thun“ ꝛc.

Die Hauptsache bei dieser Betrachtung ist, daß man des Patienten innere Vollkommenheit behauptet, und daß man erwartet, daß dessen Geist, durch unsere Betrachtungen angeregt, den Körper heilt. Was immer auch die Erklärung sein mag, die Thatsache, daß viele Leute auf diese Weise schon geheilt wurden, bleibt bestehen. Wenn jemand zu dir kommt, der gern geheilt werden möchte, so setzt euch beide in geringer Entfernung von einander. Sage dem Kranken, daß du zu seinem Geiste sprechen willst, und daß es nicht notwendig ist, daß er

Glauben habe; er darf nur geistiger Weise deinen Gedanken keinen aktiven Widerstand entgegensetzen. Dann schließe deine Augen, um deine Gedanken besser konzentrieren zu können, und sprich zu dem Kranken (in Gedanken natürlich) gerade wie vorher im Falle des abwesenden Patienten angegeben wurde. Es ist selten, daß ein Kranker in einer Sitzung geheilt wird. Man sollte diese Experimente täglich, oder alle zwei Tage wiederholen. Dann sollte man es nicht unterlassen, den Patienten durch Belehrung zur Selbsthülfe anzuregen. Wenn das unmöglich erscheint, dann sollte man in dem Patienten so viel Vertrauen wie nur möglich zu dem Heilsarzt und seiner Methode zu erwecken suchen. Man sollte in ihm die bestimmte Erwartung wachrufen, daß er geheilt wird. Je stärker und fester diese Erwartung ist, desto sicherer wird die Heilung sein. Wenn jemand in der Ferne deinen Beistand verlangt, und du kannst nicht zu ihm gehen, dann suche ihn schriftlich zu belehren und zu unterweisen. Gieb die Zeit an, wann du deine Gedanken auf den Patienten übertragen willst, und verlange, daß der Patient sich um diese Zeit in die Stille zurückzieht, und deinen Einfluß erwartet. Er mag sich allerdings, wenn er nicht sehr sensitiv veranlagt ist, deiner Gedanken nicht bewußt werden; durch diese Maßregel bringen wir aber einen günstigen Zustand der Erwartung hervor, welcher ihm das bringen wird, was er erwartet.

Du wirkst dadurch auf zweifache Weise auf den Patienten: direkt und indirekt. Leider wird es wohl noch einige Zeit dauern, bis diese Methode in Deutschland Anerkennung finden wird, obschon es dieselbe Methode ist,

durch welche Jesus und Jesu Jünger heilten. Um auf geistige Weise heilen zu können, müssen wir auf alle mögliche Weise unseren eigenen Glauben zu kräftigen suchen, und besonders müssen wir uns in der Fähigkeit üben, unsere Gedanken zu konzentrieren. Wenn man in die Ferne wirken will, so kann man die Gedankenvibrationen durch folgende Uebungen bedeutend verstärken. Man lege sich ins Bett oder auf ein Sopha und fülle die Lungen langsam mit Luft. Dann, während der Atem angehalten wird, ziehe man so viele Körpermuskeln straff an wie nur möglich. Diese Anspannung soll aber eine allmähliche in allen Muskeln sein und keine plötzliche. Auch sollte man mit dem Ballen der Hände und dem Straffziehen der Armmuskeln anfangen, dann dieses im Rücken fortsetzen, bis man an den Füßen angelangt ist. Man sollte den Körper in dieser Spannung halten, so lange man es ohne zu große Ueberanstrengung thun kann. Die Hals- und Kopfmuskeln sollen ruhig bleiben. Diese Uebungen sollten eine Woche lang allabendlich und morgens vor dem Aufstehen ungefähr ein Dutzend mal ohne Gedankenbegleitung gemacht werden, um in die richtige Uebung zu kommen. Wenn man fühlt, daß man den Atem nicht länger halten kann, dann muß man vorher alle Muskeln abspannen und den Atem langsam ausströmen lassen. Bevor man ihn aber ausströmen läßt, sollte man noch rasch ein klein wenig Luft zu derjenigen, welche schon in den Lungen ist, einatmen. Dieses bringt etwas Erleichterung und macht ein ruhiges Ausströmen möglich. Der Schüler soll nie so weit gehen, daß er sich durch diese Uebungen Schmerzen

verursacht oder sonst Schaden zufügt. Die Uebungen sind auch zur Stärkung der Lungen, der Nerven und zur allgemeinen Belebung anzuraten. Der Uebende wird fremdartige Empfindungen des Körpers in den Lungen, in dem ganzen Nervensysteme, in dem Geschlechtssysteme ꝛc. verspüren, welche auf die Anwesenheit einer gesteigerten Vitalität hindeuten. Der Körper wird dadurch mit einem gewissen Etwas angefüllt, was man Vitalität, Lebenskraft, Magnetismus usw. nennen kann. Wir müssen aber besonders betonen, daß es die allmähliche Anziehung der Muskeln ist, welche es den Nerven möglich macht, aus dem Blute die Kraft zu entnehmen, welche sich in so sonderbaren Gefühlen bemerkbar macht.

Es ist nicht Oxygen allein, welches dem Blute durch die Lungen zugeführt wird, es ist da noch eine feinere Kraft, welche von den Nerven aufgefangen und gehalten wird, für welche wir keinen bestimmten Namen haben. Es ist diejenige Kraft, ohne welche wir auch keinen Augenblick leben können. Wir können ohne grobstoffliche Speisen den Körper Tage lang am Leben erhalten, ohne Wasser nur bedeutend kürzere Zeit, ohne Luft nur einige Minuten, und ohne die geheimnisvolle vitalisierende Substanz, welche zugleich eine Kraft ist, keine Sekunde. Durch die oben angedeuteten Uebungen vermehren oder verstärken wir diese Kraft-Substanz im Körper, wir machen diesen für die betr. Zeit ultra-positiv, und unter diesen Umständen erhöhen wir die Kraft der Gedanken, wenn wir nach den Uebungen zu den entfernten Personen sprechen (in Gedanken natürlich).

Eine gute Uebung, die inneren Organe, wie Darm-

kanal, Leber, Magen ꝛc. zu größerer Thätigkeit zu zwingen und den ganzen übrigen Körper dem Geiste in größerem Maße unterthänig zu machen, ist folgende:

Man lege sich auf den Rücken und fülle die Lungen voll Luft, wie oben beschrieben. Dann, während der Atem angehalten wird, versuche man, die Gegend unterhalb der Rippen, zwischen den unteren Rippen und dem Nabel, nacheinander auszudehnen (herauszudrücken) und einzuziehen. Dies sollte so lange fortgesetzt werden, als man den Atem halten kann. Wer an Verstopfung und träger Leber leidet, wird diese Uebungen vorzüglich finden.

Druck von F. E. Baumann, Bielefeld

Dr. P. Braun, Die Bemeisterung des Schicksals, brosch. M. 3.—, gebunden M. 3.75.

— Die Erweckung und Entwicklung der höheren Geisteskräfte, brosch. M. 2.25, gebunden M. 3.—

— Unser Engel im Himmel, brosch. M. 2.25, geb. M. 3.—

P. Ch. Martens, Am Lebenswege (theosophisches Brevier), brosch. M. 2 25, geb. M. 3 —

B. Sorgenfrey, Welt und Mensch im Lichte der Gotteswissenschaft, brosch. M. 2. –, geb (I. Bd.) M. 2.50.