

PAUL BRUNTON

# DER WEG NACH INNEN

VIERTE AUFLAGE

DAS WERK, AUF DEM DER VERFASSER  
SEINE GANZEN LEHREN AUFBAUT



OTTO WILHELM BARTH-VERLAG  
GMBH

---

„Brunton ist der erste Europäer, dem es gelang, so tief in die östlichen Geheimnisse der Konzentration und der Natur im weitesten Sinne einzudringen, daß er sie sinnvoll und prophetisch von der Einheit eines göttlichen Überselbst zusammen zu schauen vermag. Er suchte die Führung des Überselbst und sie spricht verheißungsvoll aus jeder Zeile, die er schreibt. Das hebt auch dieses Buch heraus aus der Fülle ost-westlicher Erlebnisberichte und macht es zu einem besonderen Anliegen all derer, die auf der Suche nach dem wahren Menschen sind. Begegnung, Bericht und Meditation wechseln in Bruntons Aufzeichnungen, aber immer befinden wir uns im Bannkreis des Ewigen“.

*Weltwoche, Zürich*

*Vom gleichen Verfasser:*

ALS EINSIEDLER  
IM HIMALAYA

*224 Seiten - Ganzleinen DM 12,80*

*2. Auflage*

„Neben dichterischen Naturschilderungen, deren seltsamer Zauber uns in Bann hält, zeigt der Verfasser nicht nur den Weg zur Meditation, sondern läßt den Leser wichtige Meditationen miterleben“.

*Zeitschrift für Bucherfreunde*

---

MÜNCHEN-PLANEGG

Paul Brunton  
verf. einen heimatlichen  
Menschen.

Er beruht auf J. Böhm  
(S. 17) und lehrt das gleiche  
Seyen sein.

*Haus Tench 1959*

*Haus Tench  
1959*

---

PAUL BRUNTON

# DER WEG NACH INNEN

*Praktische Anleitung zur geistigen Selbstfindung  
in der heutigen Zeit*



---

OTTO WILHELM BARTH-VERLAG GMBH  
MÜNCHEN-PLANEGG

Einzig vom Verfasser autorisierte Übersetzung  
Die englische Originalausgabe erschien bei Rider & Co, London  
unter dem Titel: *The secret Path*

*Seiner Hoheit  
dem Maharadja von Burdwan*



1988. 2618  
(63112)

*Dritte Auflage*

1958

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen  
Wiedergabe und der Übersetzung vorbehalten  
Gesamthersteller: Allgäuer Heimatverlag GmbH, Kempten/Allgäu

## EINLEITUNG

**V**OR einigen Jahren durchwanderte ich eine Zeitlang sonndurchglühete Länder des Nahen Ostens auf der Suche nach den letzten Resten jenes „mystischen Ostens“, von dem soviel erzählt wird, den aber kaum jemand wirklich erforscht hat. Damals lernte ich einen ungewöhnlichen Menschen kennen, für den ich rasch große Achtung und eine demütige Verehrung empfand. Denn, obgleich er nach alter Überlieferung zu den heute nur noch so wenigen „Weisen des Ostens“ gehörte, vermied er alles, was die Aufmerksamkeit hätte auf ihn lenken, und verachtete, was ihn hätte bekannt machen können.

Die Zeit rast dahin wie ein brausender Strom, reißt den Menschen mit sich und erstickt sein innerstes Denken in ihrer Flut. Dieser Weise aber stand daneben und betrachtete dies wechselvolle Schauspiel mit einem buddhahaften Lächeln. Die Welt verlangt von ihren großen Männern, daß sie ihr Leben nach dem winzigen Maßstab der Allgemeinheit richten. Aber bis jetzt ist noch kein Maßstab gefunden worden, mit dem ihr wahrer Wert gemessen werden kann. Denn ihre wirkliche Größe stammt nicht aus eigenem Können, sondern aus anderen Quellen, die tief im Unendlichen liegen. Hier und dort in den verborgenen Winkeln von Asien und Afrika leben noch einige Menschen in geistiger Schau, die die Überlieferungen einer alten Weisheit wie Geister ihren Schatz bewahren. Unberührt von der Außenwelt hüten sie die göttlichen Geheimnisse, die Leben und Schicksal ihrer Obhut anvertrauten.

Die Erinnerung an die Stunde unserer ersten Zusammenkunft ist noch in mir lebendig. Unerwartet stand er vor mir ohne jeden Versuch einer förmlichen Vorstellung. Einen Augenblick tauchten seine sibyllinischen Augen in die meinen; die dunklen Schatten meiner Vergangenheit, doch auch die zartesten Blumen, die aus dem Innern aufzusprossen begannen, stiegen auf in diesem kurzen Aufleuchten der Zeit. Eine große, unpersönliche Kraft strahlte von ihm aus und umfaßte die Entwicklungen meines Lebens mit schärferem Blick, als ich es jemals vermocht hätte. Doch ich fühle zugleich, daß all mein Kummer von mir abfallen würde, wenn ich ihm in die geheimnisvollen Tiefen seiner Gedanken folgen könnte. Meine Reizbarkeit würde sich in Duldsamkeit wandeln, und ich könnte das Leben verstehen, nicht nur darüber murren. Tief beeindruckte mich sein Wesen, wenn auch sein Wissen nicht so leicht zu durchschauen und seine Zurückhaltung groß war. Er unterbrach sein gewohntes Schweigen nur zur Beantwortung von solch wesentlichen Fragen wie nach der Natur der menschlichen Seele, nach dem Geheimnis Gottes, den ungewöhnlichen Kräften, die ungenutzt im menschlichen Geist liegen, und ähnlichem. Doch wenn er sprach, lauschte ich unter der brennenden, tropischen Sonne oder unter dem bleichen Schein des Mondes aufs Äußerste gefesselt seiner weichen Stimme. Denn aus seinen ruhigen Worten klang sichere Überlegenheit, und seine leuchtenden Augen strahlten in glühender Eingebung. Jede Äußerung seiner Lippen schien kostbare Bruchstücke der ewigen Wahrheit zu enthalten. Die Theologen eines dunklen Zeitalters behaupteten einst die Lehre der menschlichen Ursünde; er aber lehrte, daß der Mensch von Anfang an gut war.

In der Gegenwart dieses Weisen fühlte ich mich in innerstem Frieden geborgen. Sein strahlender Geist erfüllte das All, und sein Wesen ließ mich die höchste Wahrheit erkennen, die er

lehrte. Die unbeschreibbare feierliche Stimmung, die ihn umgab, erfüllte mich mit tiefer Verehrung. Es strahlte eine göttliche Kraft von ihm aus, die nicht zu schildern ist. Ich hätte die Reden dieses Weisen mitschreiben, ich hätte sie veröffentlichen können, doch das Wesentliche seiner Äußerungen, die geheimnisvolle Ausstrahlung seines Geistes wäre nicht zu beschreiben. Wenn ich daher durch diese Zeilen Weihrauch vor seinem Bilde brenne, so ist dies nur ein Bruchteil des Dankes, den ich ihm schulde. Man kann sein wunderbar tiefes Lächeln nicht vergessen, das aus Leid und Erfahrung geboren, Weisheit und Frieden, widerspiegelt. Er war der verständnisvollste Mensch, den ich jemals getroffen. Zu jedem sprach er ein Wort, das ihm den eigenen Weg erleichterte und nur bestätigte, was das eigene, innerste Gefühl bereits gewußt hatte. Und doch zeigte sein Gesicht in ruhigen Stunden einen Ausdruck tiefer Melancholie. Aber nicht eine bitter anflehende Melancholie, wie man sie häufig sieht, sondern eine still entsagende. Eine unbeschreibliche Qual mußte er einst durchlitten haben.

Die Worte dieses Weisen stehen noch in meinem Gedächtnis. „Ich pflücke goldene Früchte aus dem seltenen Zusammentreffen mit weisen Menschen“, schrieb Emerson in sein Tagebuch; und sicherlich pflückte ich ganze Körbe von ihnen während meiner Gespräche mit diesem seltenen Menschen. Die größten Philosophen Europas könnten sich nicht mit ihm messen.

Aber die unvermeidbare Stunde unseres Abschieds kam. Die Zeit lief weiter um unsere alte Erdkugel. Ich ging nach Europa zurück und war mit diesem und jenem beschäftigt. Erst vor kurzem entschloß ich mich, noch einmal nach dem Osten zu gehen. Ich hatte mir eine Forschungsreise durch Asien vorgenommen, um nach den letzten lebenden Hütern wahrer östlicher Weisheit und ihres Zaubers weiter zu suchen. Ich hoffte, die gelben Wüsten Ägyptens zu durchstreifen, den weisesten

Scheichs von Syrien und den unsterblichen Fakiren entlegener Dörfer des Irak zu begegnen, den alten Sufi-Geheimnissen in den anmutigen, wie Zwiebelknollen aussehenden Tempeln mit ihren spitz zulaufenden Minarets in Persien nachzugehen, den Wundern indischer Yogi im purpurnen Schatten indischer Tempel zuzusehen, mich mit den Wunder wirkenden Lamas an den Grenzen von Nepal und Tibet zu beraten, in den buddhistischen Klöstern von Burma und Ceylon zu sitzen und mich in wortlos schweigender Gedankenverbindung mit den Jahrhunderte alten gelben Weisen im Hinterland Chinas und der Wüste Gobi zu beschäftigen.

Meine Koffer waren beinahe fertig gepackt, meine letzten Papiere geordnet, und ich war im Begriff abzureisen. Ich sah mich schon weit entfernt von dem Gewühl der Straßen jener großen Stadt, in der ich lebe.

Vielleicht mag ich altmodisch erscheinen, doch ich liebe das ruhige London mit seinen Straßen aus dem 18. Jahrhundert und seinen würdigen, umschlossenen Plätzen und betrachte sie als willkommene Oasen in einer Wüste von Lärm und Unruhe des Alltags. Ich mag das London nicht, das dem Verkehr unzähliger Automobile und eiliger Leute dient; doch ich liebe das London, das sich um die breite Themse schlingt. Denn die malerischen alten Werften und die versteckten Kais wecken in mir die Erinnerungen an die See, und ich beobachte romantisch aussehende Fahrzeuge, die den Fluß aufwärts und abwärts ziehen. Ich sehe lieber eine von Sturm und Regen verwiterte Barke die Themse hinabgleiten, als einen bunt angestrichenen Teufel von Lastkraftwagen mit Nerven aufwühlendem Lärm seinen Weg durch die lauten Straßen sich bahnen.

Und deswegen suchte ich an jenem schicksalhaften Tag, einige Stunden der Einsamkeit unter einer Gruppe freundlicher Bäume auf dem Lande für mich allein zu haben. Ich fand sie,

nach einem Gang über Hügel und durch stille Buchenwälder. Die Augen fielen mir beinahe zu; die verwirrenden Geräusche der Großstadt waren verklungen, träumende Stille umfing mich. In solch einsamer ländlicher Stille habe ich mich oft entspannter gefühlt als in einem behaglichen Heim in der Stadt, und unter dem leisen Schwingen der Buchen empfing ich manchesmal ein schöneres und tieferes Bewußtsein meines Ichs als unter den vielen Menschen.

Es war reifer Herbst, rings um mich fielen die gold- und rotgefärbten Blätter zur Erde. Die späte Nachmittagssonne ließ die Landschaft in klarer Helle erstrahlen. Eine Stunde verging nach der andern, nur das sanfte Schwirren der Insekten war zu hören. In solcher Stimmung erwartet man in der Stille der Seele das Aufsteigen jener geheimnisvollen Gedanken, die so zart sind, daß die rauhen Schwingungen der Menschenzunge die winzig kleinen Wanderer durch eine unzarte Berührung verjagen können, und die so scheu sind, daß man oft lange warten muß, bevor der erste furchtsame Fremde es wagt, sich fangen zu lassen. Sind erst einige von ihnen erfaßt, wird ihr Segen mächtig sein. In solcher geistig erhabener Stimmung liegen all die leisen Hoffnungen der Menschen umschlossen, die wie so manche ungepflückte Blume die zarten Hände erwarten, die sie für die achtlosen Menschen sammeln. In solchen geheiligten Augenblicken glaubt man, den Saum des Unendlichen zu erfassen. Sätze formen sich aus dem All, man weiß kaum wie; Worte lösen sich vom Himmel und fallen auf diese irdische Welt, um die Feder zu führen. Diesen geheimnisvollen Stimmungen muß man sich hingeben und weit öffnen. Sie machen den Menschen zum Mittler zwischen dem unsterblichen Geiste und den schwachen, vergeßlichen Menschen.

Heute aber glaubte ich vergebens zu warten; bald wird die Dämmerung das Gesicht des Tages bedecken, und ich muß

langsam über die dunkel werdenden Felder heimwärts gehen durch die düsteren Haine, in denen die überreifen Blätter einen dicken braunen Teppich gebreitet haben.

Doch plötzlich erfaßt mich eine sonderbare Stille, ein Schleier fällt über meine Augen und läßt mich das Gefühl für die Gegenwart verlieren. Etwas drängt in meinen Adern und vertreibt das träge Blut, während ein großes, gelbes Licht in meinem Innern aufstrahlt. Es ist, als ob eine Hand meine Schulter berührt; ich hebe meinen Kopf und schaue auf in ein gütiges Gesicht, das sich über mich neigt. Ich erkenne den Weisen, der mir im fernen Osten begegnet war. Sein ernstes, bartumrahmtes Gesicht erscheint mir so klar und deutlich, als stände er wirklich neben mir. Ich neige mich in meinem Innern und grüße ihn in Verehrung. Seine seltsamen Augen wenden sich mit dem vertrauten Ausdruck mir zu. Sanft ist seine Stimme:

*„Mein Sohn, du tust nicht recht. Hast du das Mitleid vergessen? Willst du immer weiter Erkenntnisse sammeln, während Andere nach Brosamen der Weisheit hungern? Willst du mit der Gottheit verbunden sein, während es Menschen gibt, die Gott suchen, doch nur die unüberbrückbare Grenze des Himmelsgewölbes sehen, wenn es Menschen gibt, die ihre Gebete in die Leere senden und keine Antwort erhalten? Denk an dich, soweit es notwendig ist; aber vergiß nicht die Not deiner Mitmenschen. Geh nicht in das Land der wehenden Palmen, bevor du nicht diese Worte wohl überlegt hast. Möge stets Friede mit dir sein.“*

Darauf entschwand er so leise und geheimnisvoll, wie er gekommen war.

Als ich meiner Umgebung wieder bewußt wurde, konnte ich kaum noch die Bäume erkennen, denn es war dunkel geworden. Das Tageslicht war ganz versunken, und am Himmel tauchten die ersten funkelnden Sterne auf. Ich stand auf, um

nach Hause zu gehen. Der Stock zitterte in meiner Hand, als ich durch das Gras schritt. Meine Gedanken waren von den erhabenen Worten erfüllt, die ich von jenen tadelnden Lippen gehört hatte, und plötzlich erscheinen mir diese Vorwürfe durchaus berechtigt. Ich hatte nur an mich selbst gedacht. Ich war dem leuchtenden Stern der Wahrheit nachgegangen, der mich am meisten am Himmel angezogen hatte, aber ich war ihm nur um meiner selbst wegen gefolgt.

Mit einer seltsamen Scheu kehrte ich in die Stadt zurück, deren Straßen schon ganz von der Dunkelheit überschattet waren. Hier leben Millionen von Menschen, die im Zwang der gesellschaftlichen Ordnung, nach dem Schlag einer Uhr zu Bett gehen und nach dem Lärmen eines Weckers wieder aufstehen müssen.

Ich aber hatte allein von der göttlichen Wahrheit gezehrt, die nie vergeht. Mußte meine Seele nicht häßlich und klein werden, wenn ich diejenigen verachten wollte, die nach dem verlangten, was ich so unbekümmert aus dem scheinbar undurchdringlichen Schweigen des Himmels genommen hatte?

Konnte ich damit zufrieden sein, diese Wahrheit gefunden und für mich behalten zu haben? Es gab doch noch andere Menschen auf dieser Welt und unter ihnen sicher einige, denen meine Gedanken willkommen sein würden.

Die Welt der Wirklichkeit hat wenig Verständnis für den Menschen, der sich abseits stellt und seine Seele dem Geist der Bilder öffnet, an denen sie keinen Anteil nimmt. Und sie hat recht. Aufgabe der Seher und Mystiker ist es, die letzten Erkenntnisse aus den Tiefen der geschauten Bilder emporzuheben. Doch damit ist ihnen auch die strenge, ernste Pflicht auferlegt, dem ersten, wahrhaft Suchenden die helfende Hand darzureichen. Nicht für die Sehenden allein, sondern für alle wirft Neptun seinen zauberischen Dreizack über die Tiefen der Seele und zeigt uns darin ein verheißungsvolles Bild.

Ein großer Vorzug ist es, zu den Füßen der unbekannt und doch mächtigen Gottheit zu sitzen, aber eine ebenso edle und hohe Aufgabe ist es, ihre Botschaft einer unachtsamen, doch leidenden Menschheit zu bringen. Wahrscheinlich ist keines Menschen Herz von soviel Häßlichkeit überdeckt, daß ihn nicht ein schwacher Schein versteckter Schönheit hier und dort berühren würde und ihn veranlassen könnte, seinen Kopf zu den Sternen emporzuheben, vielleicht in Bestürzung über den Sinn dieses Ganzen, vielleicht aber auch in Bewunderung der unendlichen Harmonie der Sphären.

„Vergiß nicht die Not deiner Mitmenschen“, hatte mein seltener Besucher gesagt.

Was sollte ich tun?

Mit einem Male stand die Antwort klar und selbstverständlich vor mir: Ich sollte einige der Dinge, die mich das Leben gelehrt hatte, niederschreiben und das Niedergeschriebene hier zurücklassen. Dann sollte ich mich selbst zurückziehen. Ich konnte nur an die Tore der Menschen klopfen; den Gedanken aber, die mir geholfen hatten, mußte ich es überlassen, ihre Mission bei Anderen zu erfüllen. Ich durfte mich nicht zu ihrem Anwalt machen. Wer bereit ist, sie anzunehmen, dem werden sie sicherlich helfen; wer sie aber zurückweist, muß sehen, wo er anderswo geistige Nahrung findet. Wenn meine Niederschrift einem Menschen in einem kritischen Augenblick seines Lebens in die Hände fiel, wer weiß, wie nah sie ihn zum ewigen Gott führen würde. Ich habe jedenfalls versucht, in dieses Buch ein Wissen zu legen, das ich aus teuer erkaufter Erfahrung erlernte. Es werden darin Sätze stehen, die sich in vielen leidvoll durchlebten Tagen formten. Und aus meiner Feder werden Sätze kommen, die den vielen Tränen entströmten, die aus meinen Augen geflossen sind. Denn ich möchte, daß diese Seiten Heilung und Trost all jenen bringen, die heute in Not sind. Sie sollen ihnen zeigen, daß der Mensch

seltene und unerwartete Hilfsmittel in sich selbst trägt, mit denen er den schweren Versuchungen, denen nur wenige entgehen, begegnen und sie überwinden kann. Deswegen aber braucht es kein freudloses Buch zu sein. Denn es soll auch ein vieltönendes Echo glücklicher Stunden werden, die ich in tiefstem Seelenfrieden verbrachte. Es soll von der unermeßlichen Freude berichten, die der Mensch in göttlicher Vereinigung erleben kann. Nein, es soll kein freudloses Buch werden, kann es nicht werden. Die Blumen müssen ihre Blätter nacheinander verlieren, selbst der Lerche schönster Gesang wird eines Tages verklungen. Ich aber habe ein Land gefunden, in dem sonderbare Blumen wachsen, ewig wachsen, wo das Licht des Himmels niemals verblaßt, und alle Dinge in unsterblicher Musik seit dem Beginn der Zeiten erklingen.

So begann ich die folgenden Seiten. Wenn sie etwas mehr zu enthalten scheinen als eine Sammlung verträumter Gedanken, die lose zusammengefügt sind, dann muß ich den Leser um Verzeihung und Nachsicht bitten. Denn meine Gedanken werden bunt durcheinander niedergeschrieben. Sie fallen mir ohne Zusammenhang nur in Bruchstücken ein. Ich schäme mich bei den leichten Reden anderer Menschen, deren Gedankenströme leicht dahinfließen. Die Schwierigkeit in meiner Ausdrucksweise stammt wohl aus meinem natürlichen Wunsch nach geistiger Ruhe, der stärker ist als das Streben nach regsamer Beweglichkeit.

Diese Seiten werden wenig Streitfragen aufwerfen, doch genügend Einwände hervorrufen. Der Grund wird denen klar sein, die an das Geheimnis der Worte Christi glauben: „So ihr nicht werdet wie die kleinen Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ Aber das wird den Über-Geistreichen, den Über-Klugen und den Von-sich-selbst-Eingenommenen schwer verständlich sein. Doch der Verstand ist nur eine Maschine. Er ist ein guter Diener, aber ein schlechter Lehrer.

Wir kritisieren leicht, was wir nicht verstehen. Doch wenn Stellen dieses Buches schwer verständlich oder oberflächlich und unklar erscheinen, sollte sich der Leser in ihren Inhalt vertiefen, bis er zur richtigen Erkenntnis durchdringt.

Wenn ich ihm dazu verhelfen kann, sein eigenes, wirkliches Denken zu entdecken, dann erweise ich ihm einen besseren Dienst, als wenn ich ihm meine Gedanken aufdränge. Die meisten lesen heute, um ihre Zeit zu vertreiben. Nur wenige lesen, um sie bewußt zu erleben. Ich hoffe aber, daß diese den Weg zu meinem Buch finden.

Es liegt mir nicht, Kreuzzüge zu unternehmen; und es wäre mir eine Qual, Unruhe zu erregen. Lieber will ich ein Anspornender sein und andere veranlassen, nicht einen Kult zu pflegen, sondern für sich selbst nachzudenken und dies ernster und tiefer, als es der Mensch unserer Zeit im allgemeinen zu tun pflegt.

Nur dadurch, daß wir eine Sache für uns selbst durchdenken, verstehen wir sie ganz. Ich kann nicht hoffen, meine Erkenntnisse zu vermitteln; aber ich hoffe, die Fähigkeit zur eigenen Erkenntnis in meinen Mitmenschen zu wecken. Darum enthält mein Buch nicht irgend ein festes System, das man einfach gläubig annehmen kann. Es will nur anregen und anspornen zu eigenem Denken. Wir können ein neues Gedankensystem für uns selbst aufstellen, wenn wir über diese Seiten nachdenken, aber es würde unser eigenes System sein, nicht das eines Andern. Gedanken wie diese hier mögen Manchen im Anfang verwundern; aber es ist möglich, daß sie ihm zuletzt doch einen Anreiz bieten.

Ich schreibe nicht zum Nutzen des Menschen, der sich in seiner Voreingenommenheit von dem Licht neuer Gedanken abschließt, damit sie seinen Schlaf nicht stören. Ich schreibe für die Wenigen, die inmitten des heutigen Wirrwarrs irreführen-

der Lehren den Mut haben, ihre Füße auf einen neuen Boden zu setzen, weil kein anderer sicherer Ort zu sehen ist.

Diejenigen, die viele Beweise in diesem Buch erwarten, werden sie nicht finden. Es gibt Tausende von Büchern, die ihnen all die Beweise geben können, die sie erwarten, und die meisten stehen in dem umfangreichen Buch des Lebens, das sie immer wieder befragen können, und das ihnen alle meine Angaben bestätigen wird. Ich habe nur versucht, in gedrängter Form das Wesentliche darzulegen, das *hinter* hunderttausend Tatsachen, Vorfällen und Erfahrungen liegt.

Denn ich habe die Jahre damit verbracht, mein Erleben so oft bis ins Kleinste zu erforschen, daß ich die Wahrheit zu finden hoffte. Ich bin nicht in der Stimmung, höflichen Oberflächlichkeiten zuzuhören oder sie zu geben. Dennoch steht nichts Neues in den wesentlichen Gedanken dieses Buches. Denker des Mittelalters wie Thomas a Kempis und Jakob Boehme haben die gleichen Gedanken früher schon ausgedrückt, aber sie taten es in einer Form, die uns heutigen Menschen wenig entspricht. Und doch schrieben sie aus einer wirklichen Erfahrung, die auch ein Mensch des 20. Jahrhunderts nacherleben kann. Wer aber diese Erfahrung als unfaßbar, zumindest als unlogisch empfindet, sollte mit seinem Urteil nicht voreilig sein. Denn ich habe versucht, diesen schwierigen Lebensfragen in einem wissenschaftlichen und doch ehrerbietigen Geiste, mit unparteiischer Liebe für die Wahrheit um dieser Wahrheit willen näher zu kommen, nicht um einige besondere Theorien zu bestätigen oder abzulehnen. Daß ich in diesem Buche wenig bekannte Bewußtseinszustände ernsthaft behandle, mag Vielen als Aberglaube erscheinen. Für mich aber sind es wahre Erkenntnisse.

Ich habe das feste, unwandelbare Vertrauen, daß ich meine These gegen alle Einsprüche verteidigen kann, doch nur dann, wenn man bereit ist, die gleichen psychologischen Erfahrungen

gen zu machen wie ich. Die Gedanken, die ich darlege, sind nicht das Ergebnis schwerwiegender Überlegungen, sondern stammen aus einer langen Erfahrung. Um sie richtig zu verstehen, muß man bereit sein, die gleichen Erfahrungen zu sammeln, und das wird jedem schnell genug gelingen, dem ebenso ernst daran gelegen ist, die Wahrheit zu finden, wie ihm an seinen anderen, weltlicheren Angelegenheiten gelegen ist.

Wenn mir daher das geistige Leben nicht weniger wesentlich ist als das materielle, dann ist diese Einstellung auch jedem Leser dieses Buches möglich. Ich habe keine besonderen Vorrechte den anderen Menschen gegenüber. Ich erhebe keinen Anspruch auf magische Fähigkeiten, die ich mir nicht durch unausgesetztes Mühen erworben hätte. Was ich in mir selbst gefunden habe, kann auch jeder andere, selbst einer aus der Unterwelt Chikagos, in seinem eigenen „Ich“ finden.

Wenn Ausdrücke in diesem Buch mitunter leidenschaftlich, ja glühend sind, dann bedenke man, daß es eine Übertragung aus dem Leben, nicht eine Sammlung akademischer Theorien aus den stillen Klausen der Universitäten ist. Kann nur der ein guter Philosoph sein, der so kühl schreibt, als hätte er kein Interesse an seinem Thema? Müssen seine Seiten dünn und farblos sein, muß er sorgfältig alle gefühlsmäßigen Ausdrücke abschwächen, bevor seine Werke gelesen werden können?

Die Kritik kann diese Arbeit nicht deshalb zurückweisen, weil sie nicht auf logischen Schlußfolgerungen aufgebaut ist, sondern auf ewigen Wahrheiten, die so alt sind wie der Sternenhimmel, der unseren Blick zur Nachtzeit grüßt. Wahrheiten, die tief im Menschen wurzeln wie in der Natur, und darauf warten, daß sie aufgefunden werden.

Dieses Buch ist nur eine Stimme von Vielen, die in die Wildnis unserer kranken Welt hineinschallt, und ihre Botschaft ist einfach und doch tief bedeutsam.

Schicksal und Not vieler Menschen, die mir schrieben, der ausdrückliche Wunsch des Weisen aus dem Osten, der mein geistiger Führer ist, sie haben alle dazu beigetragen, mir diese Arbeit zu stellen. Das Buch wird seinen Weg in die geöffneten Hände jener Menschen finden, denen an der Wahrheit liegt, und wird ihnen von Nutzen sein.

Ich habe mich bemüht, eine Stimme wahrheitsgetreu zu schildern, die in den meisten Menschen stumm verborgen liegt. Millionen von Männern und Frauen, die um mich herum mit Dingen anderer Art beschäftigt sind, zwingen mich, daran zu erinnern, daß sie und ihre Tätigkeit früher oder später von diesem Erdball verschwinden werden, daß aber ein Weg für sie bereit ist, der zum ewigen Leben führt.

Einige mögen mich für einen der heute nur seltenen Träumer halten, die in dem Menschen eine Sternengröße zu erblicken glauben. Sie sind nicht ganz im Unrecht, doch sie könnten meine Träumerei zu ihrer eigenen Wirklichkeit machen.

Der Weg, den ich gegangen bin, mag ungewöhnlich sein, aber er ist nicht so ungewöhnlich, als daß nicht auch andere ihn gehen könnten. Wenn eine einfältige Zeit uns für Träumer hält, so haben wir wenigstens den Trost zu wissen, daß wir träumen, während sie in düsterer, geistiger Unbewußtheit schlafen.

Andere werden fragen, ob man diesem Licht in einer Zeit voll Kummer und Leid folgen könne? Ihnen möchte ich sagen: „Gerade jetzt ist die Zeit, in der seine göttliche Wahrheit am besten bewiesen werden kann.“

Es gibt bestimmte wesentliche Wahrheiten über das Leben, bestimmte unabänderliche Grundsätze, nach denen es abrollt. Sie sind den Weisen aller Zeiten von dem fernsten Altertum bis in unsere heutige Zeit hinein bekannt. Heilung kann für Alle gefunden werden. Kein Mensch ist so zerbrochen, so niedergedrückt durch die Last der Krankheit, durch Armut und

Unglück, daß er nicht einen Weg fände, der ihn aus seinen Problemen erlösen, sie erleichtern oder zumindest ertragbar machen könnte. Das ist so und muß so sein, weil alle Menschen ein Teil des allumfassenden Geistes sind, der diese Welt geschaffen hat, des Geistes, der unendlich gütig, unergründlich weise und ewig friedvoll ist. Es gibt häßliche Dinge in der Welt um uns herum, die gegen diese Behauptung sprechen mögen. Aber jeder, der sich darum müht und innerlich bereit ist, seine geistige Einsicht zu entwickeln, wird diese Behauptung bestätigt finden, auch wenn alle Erscheinungen dagegen sprechen würden. Der geringste Erfolg der regelmäßigen Übungen nach den Anleitungen dieses Buches wird den Wahrheitsuchenden zu einem inneren Frieden führen, der ihm durch ein beneidenswertes Gleichgewicht vor seinen Mitmenschen auszeichnen wird. Und wenn er diesen Frieden gefunden hat, werden Andere zu ihm kommen, Alte und Junge, und sie werden ihn nach dem Geheimnis fragen, das ihnen scheinbar entgangen ist. Und dann wird er ihnen den Weg zeigen . . .

## DER MENSCH – DAS GROSSTE RÄTSEL DER WISSENSCHAFT

**D**IE Frage nach dem geheimnisvollen Sinn des Lebens ist für uns wesenlos geworden. Wir lassen sie nicht einmal in unsere Gedankenwelt eindringen, sondern überlassen solche Probleme lieber philosophischen Kauzen oder leichtgläubigen alten Geistlichen. Das Suchen nach Wahrheit, das uns höchstes Streben sein sollte, ist zur überflüssigen Beschäftigung geworden, ein unverzeihliches Unterhaltungsobjekt in guter Gesellschaft.

Gottes-Botschaft offenbart sich in aller Erscheinung dieses Planeten. Aber der Mensch ist zu verblendet und unfähig, um sie zu lesen. Einige Wenige, die den Blick dafür offen halten, versuchen sie der Menschheit verständlich zu machen, aber die Masse spottet ihrer Mühe. Nur wenig Gebildete und Kluge von geistiger Schau, und jene, die einfältig sind wie die Kinder, werden die Botschaft empfangen und ihren Verkündern dankbar sein. Darum ist die Zukunft der Menschheit voller Blut und Tränen. Doch ihre Geschichte ist in ihrem Gesamt- ablauf weder eine Tragödie noch eine Komödie: es fällt kein Vorhang und es gibt kein Ende. Die Menschheit scheint an geistiger Blindheit und Taubheit zu leiden, unfähig, die geheimnisvollen Schriftzeichen an den Wänden dieser Welt zu lesen und nicht bereit, den wenigen Wissenden zu glauben. Wir verbringen unsere Tage in Unwissenheit und hören nicht auf die Warnungen und leisen Mahnungen: genau wie einst die Juden die Wahrheit Jesu verwarfen. So leben die Men-

schen hilflos im Chaos der heutigen Zeit. Sie greifen mit heißen Händen nach dem Leben und sinken doch bald wieder zurück in ein kaltes Grab.

Unser Denken und Trachten erschöpft sich vollkommen in der Wichtigkeit unserer Sorgen und Pläne, unserer Erfolge und Fehlschläge. Unsere materiellen Güter nehmen uns vollständig gefangen, und wir reiben uns ihretwegen auf.

Und doch ist der Mensch ein vernünftiges Wesen und verlangt naturnotwendig nach einer vernunftgemäßen Erklärung der Dinge. Er lebt in einem vorherrschend wissenschaftlichen und verstandesbetonten Zeitalter. Alle seine Erfahrungen werden in dem Licht rein materialistischer Gründe zerlegt. Aber das Leben zeichnet harte Linien auf die Landkarte seiner eigenen Natur und weist auf ein weites, unbekanntes Land, das von der Vernunft nicht durchdrungen werden kann. Wenn ich in Bertrand Russel's alten Aufsätzen sein feines, aber pessimistisches Glaubensbekenntnis lese, so empfinde ich es als typisch für die unfruchtbare Haltung der heutigen Wissenschaftler, die alle Hoffnungen ablehnen, das unbekannte Land jemals zu ergründen. Er schrieb, daß der Mensch das Produkt von Ursachen sei, die den Zweck, den sie erfüllen, nicht voraus sehen lassen. Sein Ursprung, sein Werden, seine Hoffnungen und Ängste, seine Neigungen und sein Glaube seien nur das Ergebnis eines zufälligen Zusammentreffens von Atomen. Kein Feuer, kein Heldentum, keine Gedanken- und Gefühlsgröße könne ein individuelles Leben nach dem Tode bewirken. All die Werke vergangener Zeiten, all die Hingabe und Eingebung, all die Höhepunkte menschlicher Genialität seien zur Vernichtung in der Unendlichkeit unseres Sonnensystems verurteilt. Und doch seien dies alles Wirklichkeiten gewesen, die keine ernsthafte Philosophie bestreiten könne.

Diese pessimistischen Gedanken sind heutzutage vorherrschend unter den Verstandesmenschen unserer Zeit. Wir müs-

sen die Leistungen der Wissenschaftler rings um uns anerkennen und ihren großen Verstand bewundern, aber sie können uns nur das ABC des Lebens lehren; das XYZ und die primären Ursachen der Dinge kennen sie nicht, wie es die meisten von ihnen heute freimütig bekennen. Wohin nun sollen wir uns wenden, um dies Alphabet des Lebens zu lernen? Dorthin, wohin die Menschheit immer gegangen ist, und wohin sie allein gehen kann: zu den Sehern und Weisen. Die Wissenschaftler durchsuchen das materielle Weltall nach neuen Tatsachen; die Seher aber prüfen ihr eigenes Selbst und suchen die alten Wahrheiten in ihrem eigenen Innern; denn sie erkennen, daß sie nur die alte Weisheit der Menschen wieder neu entdecken können. Das, was die ersten Seher fanden und vor tausenden von Jahren niederschrieben, findet der Seher heute wieder als neuestes Ergebnis. Was aber die Wissenschaft des 19. Jahrhunderts erstmalig entdeckte, das verlacht der jüngste Wissenschaftler unserer Tage und schiebt es achtlos beiseite. Die letzten Erfolge der Wissenschaft haben bereits die nüchternen Spekulationen der Gelehrten in der Mitte des Viktorianischen Zeitalters begraben. Trotzdem aber wird der Wissenschaftler von heute für so unfehlbar gehalten, daß die Welt sein Urteil abwartet, ehe sie die intuitive Schau eines Menschen anerkennt oder verwirft. Und doch gibt es heute Wissenschaftler, die kaum als Träumer abgetan werden können, und die mit ihrem Namen die Erfahrungen der Seher zu decken bereit sind.

Bischof Berkeley vertritt eine ähnliche Lehre wie die indischen Absolutisten. Er behauptet, daß alles menschliche Wissen von der Welt unsere Reaktion und unser subjektiver Eindruck von ihr sei. Er erhob den Geist zum Maßstab für die Wirklichkeit unseres Weltalls und nannte ihn die erste und fundamentale Wirklichkeit. Sir James Jeans hat durch eine ausgezeichnete Arbeit nachgewiesen, daß die Wissenschaft der

Physik trotz ihrer Vorstellung von der materiellen Welt als grundlegende Wirklichkeit doch erzwungen wurde, diese Hypothese von Berkeley anzuerkennen. Jeans schreibt in „The Mysterious Universe“: „In allen Körpern, die das mächtige Gefüge der Welt bilden, gibt es keine Substanz ohne Geist.“ Diese Berkeley'sche Schlußfolgerung wird wiederum bestätigt von Sir Arthur Eddington, dem bedeutenden Physiker, der ebenfalls das Weltall als eine Idee im Geiste Gottes bezeichnet. Er verneint sogar die Möglichkeit einer „Wirklichkeit“, die unabhängig vom Bewußtsein besteht. Sowohl Sir Oliver Lodge's physikalische Arbeiten als auch seine Untersuchungen über den Spiritismus bezeichnen den menschlichen Geist als die Wirklichkeit in der Welt vergänglicher Dinge. Diese Auffassungen aber finden erst nach langwierigen und gründlichen Untersuchungen ihre Anerkennung. Und doch möchte ich ein wenig prophezeien und behaupten, daß das ganze Heer der Wissenschaftler unbewußt in dieser Richtung geht.

Aber wir dürfen uns nicht der Selbsttäuschung hingeben, daß die individuelle Persönlichkeit die Grenzen des Bewußtseins kennt. Wir müssen erst zur wahren Demut gelangt sein, bevor wir die befreiende Wahrheit erkennen können. Wir müssen mit Descartes, dem großen Franzosen, zu der geistigen Einstellung kommen, aus der heraus er eines seiner Werke begann: „Ich habe vieles für wahr gehalten, was ich jetzt als falsch erkenne. Ich habe keine Veranlassung anzunehmen, daß andere Erkenntnisse sicherer sind. Wahrscheinlich ist alles, was ich wahrnehme und glaube, falsch. Was ist denn wahr? Was ist gewiß?“

So beginnt die alte mechanistische Auffassung vom Leben, die seit der Begründung der modernen Wissenschaft im 17. Jahrhundert maßgeblich war, in den Laboratorien und Hörsälen auszusterben. Selbst Physiker, einst die Verfechter des Evangeliums der Materie, sind jetzt in der Beurteilung physischer

Phänomene unsicher geworden. Ausgedehnte Untersuchungen haben ihnen gezeigt, daß das, was sie einst leblose Materie nannten, gewisse Eigenschaften aufweisen kann, die man bisher nur als dem Organischen eigentümlich gekannt hatte.

Früher hatte man erklärt, daß die Zeit kaum ein von dem menschlichen Gehirn getrenntes Dasein habe. Und die Materie hielt man für eine Verbindung von Myriaden unendlicher Teilchen in einem alles durchdringenden Äther. Die Wissenschaft des 19. Jahrhunderts hat sogar die Behauptung aufgestellt, daß das Leben ein Produkt der Materie sei. Im 20. Jahrhundert aber ist sie auf dem besten Wege, einfach kehrt zu machen und festzustellen, daß sich die Materie in Elektronen auflöst, in eine bloße Sammlung elektrifizierter Teilchen, die sich Auge und Sinnen entziehen! Der Schritt von dieser Auffassung zu der einer unstofflichen Welt ist nicht so groß.

Die Philosophie, einst ein verspottetes Aschenbrödel, kommt wieder zu Ehren. Glänzende Wissenschaftler wie Jeans und Eddington haben den physischen Wissenschaften ihr Unvermögen nachgewiesen, der Natur der Dinge ohne ihre Hilfe näherzukommen. Wenn wir das wissenschaftliche und philosophische Denken seit 1859 verfolgen, seit Darwin seine epochemachende Abstammungslehre veröffentlichte, so finden wir während des letzten Jahrhunderts zunächst einen tiefen Abstieg in den Materialismus, dem aber in diesem Jahrhundert der Aufstieg in eine geistigere Erkenntnis des Weltalls folgt.

Auch der Psychologe, der vor 50 Jahren lebte, schaut ein wenig traurig auf die heutige Zeit. Denn schon die Bemühungen der Parapsychologie haben die anscheinend feststehenden Erklärungen der damaligen Zeit Lügen gestraft.

Wir leben in einem Zeitalter der praktischen Wissenschaft: Wissen kommt zuerst, Glaube erst in zweiter Linie. Wir un-

tersuchen jede Tatsache oder jeden Vorfall in dieser Welt mit einem fragenden „Warum?“ Denn es muß eine Ursache für jede sichtbare Wirkung geben. Die alten Zeiten, in denen ein verwirrender Vorfall durch einen Hinweis auf den Willen Gottes oder den Befehl eines Engels erklärt wurde, sind ein für allemal vorbei. Jede geistige Wahrheit muß von jetzt an ihre wissenschaftliche Grundlage haben. Sie darf keine Prüfung scheuen, und sie darf den ehrlichen Sucher nicht als unreligiös ablehnen, weil er Beweise verlangt, bevor er glauben kann. Zu Ende des 18. und zu Beginn des 19. Jahrhunderts erschienen literarische und wissenschaftliche Leuchten am europäischen Himmel, die das Zeitalter der Vernunft verkündeten und einweiheten. Gott wurde abgesetzt und die Vernunft zum gekrönten Herrscher der Philosophie erhoben. Jetzt aber wird die Wissenschaft von uns aufs Höchste verehrt. Der Wissenschaftler ist der Papst von heute, die höchste Weltautorität. Wir empfangen seine gelehrten Enthüllungen in einem Geiste religiöser Ehrfurcht. Wir verlassen uns auf seine päpstlichen Verkündigungen, wie einst beinahe ganz Europa den Bekenntnissen und Lehren der Kirche Glauben schenkte. Es ist nicht der Zweck dieser Zeilen die Wissenschaft in Verruf zu bringen, Geduld und Fleiß zu mißachten, mit denen das Gebäude der Tatsachen zusammengetragen wurde. Ich habe eine große Achtung vor dem Denken und der zähen Ausdauer des Wissenschaftlers. Ich glaube, daß seine Arbeit Berechtigung und Nutzen für das Leben hat. Aber ich glaube nicht, daß ihr der höchste Platz auf Erden zukommt.

Die praktische Nützlichkeit der wissenschaftlichen Methode darf nicht verachtet werden. Nur der Törichte wird die Wunder geringschätzen, die die Wissenschaft der Menschheit gebracht hat. Doch wir sollten Disraeli's treffenden Ausspruch nicht vergessen: „Der Europäer redet von Fortschritt, weil er mit Hilfe von einigen wenigen wissenschaftlichen Entdeckun-

gen eine Gesellschaftsform gegründet hat, die Wohlstand für Zivilisation hält.“ Daß der Wissenschaftler seine Aufmerksamkeit auf objektive Tatbestände gerichtet hat, vermindert nicht den Wert seiner Entdeckungen. Er braucht nur seine Aufmerksamkeit nach Innen zu richten und die gleichen Versuchs- und Denkmethode auf die subjektive Welt anzuwenden, seine Untersuchungen auf seinen eigenen Geist zu konzentrieren, und er würde auch in die Sphäre des Geistigen eindringen.

Die Wissenschaft hat Riesenschritte gemacht, aber alle gingen nur in einer Richtung – nach Außen, nur nach Außen. So war es einst notwendig. Doch jetzt ist die Zeit gekommen, ihren Entdeckungen einen Inhalt, ihrem Rahmen eine Seele zu geben.

Ist die Seele ein rein akademischer Begriff, ist sie ein theoretisches Spielzeug, eine beliebige Beschäftigung der Gelehrten? Nur ein Begriff, auf dem Theologen triumphierend ihre Ideen aufbauen können und gegen den Rationalisten ihre Giftpfeile abschießen? Die Wissenschaftler können zwar heute noch keine chemischen Spuren der Seele finden, sie können sie auf keinem ihrer Meßinstrumente registrieren. Aber auch ohne chemische und mechanische Reaktion brauchen sie ihre Bemühungen noch nicht als zwecklos aufzugeben. Es gibt einen anderen Weg, zwar keinen allgemein üblichen, doch einen, der zum gleichen Ziele führt: zur Entdeckung der Seele. Wenn die Wissenschaft die Wahrheit höher schätzt als überkommene Meinungen, wenn ihr das Verständnis des menschlichen Lebens mehr wert ist als die Analyse eines Felsblocks, dann wird sie diesen Weg zu erforschen suchen. Die Methode, die ich aufzeige, ist alt und reicht so tief hinein in die Menschheitsgeschichte, daß sich ihr Anfang in den düsteren Nebeln der Vorzeit verliert. Dies spricht nicht gegen ihren Wert, denn die Alten waren Meister im Auslegen geistiger Geheim-

nisse, wenn sie auch Kinder auf naturwissenschaftlichem Gebiete waren. Wir Heutigen sind Meister in der Entwicklung der Naturwissenschaften, aber Neulinge im Verstehen geistiger Geheimnisse. Der große deutsche Philosoph Kant nannte die zwei hervorragendsten Wunder der göttlichen Schöpfung: den gestirnten Himmel über uns und das geistige Gesetz im Menschen. So groß auch die wissenschaftlichen Erforschungen in der äußeren Welt sein mögen, dieses Jahrhundert erwartet größere Entdeckungen im Bereich der Psychologie. Der Mensch wäre sehr erstaunt, würde er die geheimnisvollen Vorgänge verstehen, die in dem sogenannten menschlichen Schädel vorgehen. Psychologie, die Wissenschaft des Geistes und die Lehre vom Bewußtsein, wäre ein dankbares Objekt für die wahre wissenschaftliche Forschung. Nichts ist uns Menschen noch so unbekannt und doch bedeutsam wie dieses Wissen, das uns das Tor zu dem größten Glück des Menschen öffnet.

Die Zeit wird die Idee von der Seele aus dem Fegefeuer abgelegter theologischer Vorstellungen herausheben und in die Gruppe wissenschaftlich erprobter Begriffe einreihen. Und die Wissenschaft wird dann wohl ebenso bereit sein, den Geist als Versuchsinstrument zu benutzen, wie sie heute das Mikroskop verwendet. Was jetzt als einfältiges Trugbild der Mystik abgelehnt wird, gilt dann als bewiesene Wahrheit der Parapsychologie und wird allgemein ohne Vorbehalt anerkannt.

Daß das 20. Jahrhundert etwas von diesem Geheimnis enthüllen wird, kann der nicht bezweifeln, der die Versuche der Wissenschaft verfolgt hat. Der durchdringende Verstand des französischen Denkers Bergson schrieb Anfang dieses Jahrhunderts folgende prophetische Botschaft nieder: „Die allerheiligsten Tiefen des Unbewußten zu erforschen, um im Untergrund des Bewußtseins zu wirken, wird die hauptsächlichste Aufgabe der Psychologie im jetzt beginnenden Jahrhundert

sein. Ich zweifle nicht, daß wunderbare Entdeckungen sie erwarten.“ Einer der ersten Wissenschaftler, Eddington, behauptet, daß das physikalische Weltall, solange es nicht mit dem Bewußtsein verknüpft ist, ein abstrakter Begriff bleibt. Geist kann nicht länger als bloßes, durch die Materie entstandenes Nebenprodukt angesehen werden. Der nächste offensichtliche Schritt geht dahin, die Phänomene des Bewußtseins zu untersuchen, worüber noch vor einem halben Jahrhundert Huxley gespottet hätte, da er solche Phänomene nur als Schatten von wirklichen Phänomenen ansah.

Diese Erforschung ist der Beachtung wert, denn es gibt etwas im Gemüt der Menschen und Tiere, das weder Verstand noch Gefühl ist, etwas, das tiefer ist als beide, und vielleicht am besten mit „Intuition“ wiedergegeben werden kann. Wenn die Wissenschaft eine richtige Erklärung dafür geben könnte, warum ein Pferd seinen betrunkenen Reiter oder Fahrer meilenweit durch die Dunkelheit führt und seinen Weg nach Hause findet, warum die Feldmäuse ihre Löcher verschließen, bevor das kalte Wetter eintritt, warum die Schafe auf die vom Wind geschützte Seite des Berges gehen, bevor ein heftiger Sturm aufkommt. Wenn sie uns erzählen könnte, was die Schildkröte veranlaßt, sich zur Ruhe und Sicherheit zurückzuziehen, bevor ein Regenschauer naht, wenn sie wirklich erklären könnte, was einen Aasgeier viele Meilen weit zum Körper eines toten Tieres führt, dann würden wir vielleicht verstehen, daß Intuition ein besserer Führer ist als der Verstand. Die Wissenschaft hat der Natur einige erstaunliche Geheimnisse entrissen, aber bis jetzt hat sie noch nicht den Ursprung der Intuition entdeckt.

Der Verstand, der es wohl vermag, eine Unzahl von Rätseln über Mensch, Schicksal und Tod aufzustellen, ist außerstande, sie zu lösen. Wenn die Wissenschaft die Welt erobert haben wird, und auch das letzte Geheimnis gelöst sein sollte, dann

wird die Menschheit noch immer dem größten aller Probleme gegenüberstehen: „Mensch, verstehst du dich selbst?“

Und würde auch die ganze neueste Literatur durchsucht und die ältesten Papyrusrollen würden ausgegraben, wir könnten doch keine weisere Lehre finden als die Inschrift des Orakels zu Delphi: „Erkenne dich selbst“ und den Rat des indischen Rishi: „Erforsche dein Selbst.“

Diese Worte, die älter sind als die Mumien im Britischen Museum, könnten ebensogut aus der Schreibmaschine eines modernen Denkers stammen. Die Zeiten können eine Wahrheit nicht auslöschen; der erste Mensch, der sie formte, wird in allen Jahrhunderten ihren Widerhall hören.

Wir leben auf einer Kugel, die im Weltenraum irgendwo am großen Himmel zwischen Venus und Mars umherwirbelt. Der Mensch hat mit unleugbarer Genauigkeit den großen Abstand zwischen seinem Stern und den anderen beiden Sternen ausgemessen — nicht vorstellbare Entfernungen sind es, und doch ist er unfähig, den Umfang seines eigenen Geistes zu messen! Er ist sich selbst ein Geheimnis, das auch dann noch ungelöst bleibt, wenn des Todes unerbittliche Wellen seine Füße umspülen.

Ist es Ironie, daß des Menschen Seele schwerer zu erforschen sein sollte als die Erde, auf der er wohnt? Ist es nicht sonderbar, daß der Mensch mit der äußeren Welt so beschäftigt ist, daß er sich bis jetzt noch nicht mit der inneren Welt seines Geistes beschäftigen konnte? Warum soll er sich darüber Sorgen machen, wie das Weltall arbeitet? Er hat es ja nicht in Bewegung zu setzen. Sich selbst aber muß er bewegen.

„Das Sonnensystem dreht sich ohne deine Hilfe; Leb oder stirb, das Weltall ist deswegen nicht besorgt“, schrieb der große Denker Zangwill.

Der Mensch aber will diese treffende Wahrheit nicht verstehen.

Er weiß mehr über das Wesen des Automobils als über das Wirken seines inneren Selbst.

Im Vergleich zu anderen Ergebnissen hat die moderne Wissenschaft sehr wenig über die Natur des Menschen erfahren. Wohl hat sie entdeckt, wie Metalle gehärtet werden, wie eine halbe Tonne Granaten in die nächste Stadt geschleudert werden kann; wohl hat sich während der letzten drei Jahrhunderte das Wissen der Menschheit über die physikalische Welt mit erstaunlicher Schnelligkeit entwickelt, aber in seiner Kenntnis über sich selbst kommt er nicht voran.

Wir können riesige Brücken bauen, um Flüsse von gewaltigen Ausmaßen zu überspannen, aber wir sind unfähig, das einfache Problem: „wer bin ich?“ zu lösen. Unsere Lokomotiven durchqueren mit Leichtigkeit einen ganzen Erdteil, aber unser Geist kann nicht das Geheimnis unseres „Ich“ ergründen. Der Astronom bringt den entferntesten Stern in das Blickfeld seines Teleskops, aber er muß beschämt bekennen, daß er seine Leidenschaften noch nicht beherrscht hat.

Wir kennen Leistung, Beschaffenheit und Eigentümlichkeit fast aller Dinge und Erscheinungen dieser Erde; aber wir kennen uns selbst nicht. Dieselben Menschen, die das Warum und Wozu des Lebens winziger Insekten entdeckt haben, kennen nicht das Warum und Wozu ihres eigenen Lebens. Wir wissen den Wert von allem, aber wir wissen unseren eigenen wunderbaren Wert nicht.

Wir haben die Enzyklopädien mit tausenden von Seiten über tausend Dinge des Lebens gefüllt, aber wer kann eine Enzyklopädie über das Geheimnis seines „Ich“ schreiben? Und gerade dieses eigene „Ich“ sollte dem Menschen am wichtigsten sein.

Denn das Ich ist die einzige Wirklichkeit, deren wir sicher sind. Alle Tatsachen der Welt um uns und alle Gedanken der Welt in uns bestehen für uns nur, wenn unser eigenes „Ich“

sich ihrer bewußt wird. Das Ich sieht die Erde, und die Erde ist da. Das Ich ist sich einer Idee bewußt, und die Idee besteht. Was aber ist dies Ich?

Es gibt kein Geheimnis in dem geheimnisvollen Buch der Natur, das nicht mit Zeit und Geduld gelöst werden könnte. Die Erforschung des Ich wird eines Tages alle Fragen der Philosophie, alle wissenschaftlichen Rätsel, alle geheimnisvollen Lebensprobleme lösen. Das Ich ist der erste Begriff, den wir als kleine Kinder kannten, es wird der letzte sein, den wir als Weise erkennen.

Die Erforschung des Ich ist das wichtigste Studium aller Wissenschaft, denn alles Wissen muß durch das Ich bewußt werden.

Eines Tages kam ein Gelehrter zu einem Weisen des alten Griechenland und suchte ihn mit den schwierigsten Fragen zu verwirren. Der Weise von Milet aber war ihnen gewachsen und beantwortete sie alle ohne geringstes Zögern.

Die erste Frage: „Was ist das Älteste aller Dinge?

„Gott, denn Er war immer.“

Die zweite: Was ist das Schönste aller Dinge?

„Das *Weltall*, denn es ist Gottes Werk.“

Die dritte: Was ist das Größte aller Dinge?

Der *Raum*, denn er enthält alles, was geschaffen ist.“

Die vierte: Was ist das Beständigste aller Dinge?

„Die *Hoffnung*, denn sie lebt noch im Menschen, der alles verloren hat.“

Die fünfte: Was ist das Beste aller Dinge?

„Die *Tugend*, denn ohne sie ist nichts gut.“

Die sechste: Was ist das Schnellste aller Dinge?

„Der *Gedanke*, denn in weniger als einer Minute kann er bis ans Ende der Welt fliegen.“

Die siebente: Was ist das Stärkste aller Dinge?

„Die *Notwendigkeit*, die den Menschen zwingt, sich allen Gefahren des Lebens zu stellen.“

Die achte: Was ist das Leichteste aller Dinge?

„*Rat zu geben*.“

Auf die neunte Frage aber antwortete der Weise mit einem Paradoxon, das sein weltkluger Fragesteller nicht verstand, und wohl auch die meisten Menschen nicht in seiner vollen Bedeutung verstehen werden.

Die Frage hieß:

Was ist das Schwierigste aller Dinge?

Und der Weise antwortete:

„*Sich selbst zu kennen*.“

Dieses Geheiß des alten Weisen soll auch uns Menschen von heute höchstes Gebot sein.

DAS GEHEIMNISVOLLE WIRKLICHE  
„ÜBER-ICH“

**H**EILIGE und Weise, Denker, Philosophen, Priester und Wissenschaftler haben seit Jahrhunderten versucht, die Rätsel der menschlichen Seele zu ergründen. Sie lernten den Menschen als paradoxes Wesen erkennen, fähig, in den dunkelsten Abgrund des Bösen hinabzusteigen wie auch die höchsten Höhen des Erhabenen zu erklimmen. Sie entdeckten zwei Wesen in seiner Brust: ein dämonisches und ein engelgleiches. So wunderbar ist der Mensch geschaffen, daß er aus sich selbst alles entwickeln kann: Das Wunderbare und das Verabscheuungswürdige.

Sind wir nur Teile einer belebten Materie? Gibt es für den Menschen keine höhere Geburt als im Fleisch? Oder sind wir strahlende Wesen, von Gott erfüllt, doch vorübergehend gebunden und eingeschlossen in unserem Körper?

Sind wir, wie Viele denken, nichts mehr als eine höhere Art von Affen, oder sind wir, wie einige Wenige glauben, nichts weniger als entartete Engel?

Sind wir die unglückliche Beute der Vergänglichkeit? Soll jeder von uns für eine kurze Zeit seinen dunklen Winkel auf dieser Erde ausfüllen und dann verschwinden?

„Wenn ich umherschau, erblicke ich überall Streit, Widerspruch, Verwirrung. Wenn ich in mich sehe, finde ich Zweifel und Unwissenheit. Was bin ich? Woher stammt mein Sein? In welchem Zustand kehre ich zurück? Diese Fragen verwirren mich. Ich fange an, mir einzubilden, ringsum sei ich von tief-

ster Dunkelheit umgeben“, schreibt der schottische Skeptiker David Hume.

Ist es uns möglich, die richtige Antwort auf diese verwirrenden Fragen zu erhalten? Der Mensch stellt sie dem Leben und wartet, wartet auf eine Antwort. Doch ohne sie zu finden, sinkt er ins Grab.

Dies sind die Rätsel des Lebens, die die Weisen seit mehr als sechzig Generationen beschäftigt haben und immer neue Rätsel stellen. Die klügsten Geister, die schnellsten Federn und die beredesten Lippen haben sich um diese dunklen Rätsel bemüht, die Menschheit aber sucht noch immer nach Antwort.

Der Mensch, ein zweifelnd verzweifelttes Wesen, schreitet stolz über die kalten Flächen dieser Welt und lächelt zynisch über den Namen Gottes. Doch Verzweiflung ist das elende Kind der Dummheit. Gott hat sein Licht in das Herz eines jeden neugeborenen Kindes gelegt, aber es muß erst zum Leuchten gebracht werden. Kein Schrei, der aus den Tiefen eines aufrichtigen Menschen dringt, ist umsonst; und wenn dein Gebet aus tiefstem Herzen kommt, wird es von Gott in deinem eigenen Herzen erhört werden.

Die weiße Rasse hat die ganze Erde durchwandert, um neue Erdteile zu entdecken, bis kaum noch ein Stückchen Erde unbetreten blieb. Und doch will ich eine neue Welt zeigen, die bisher nur von ganz Wenigen erkundet wurde und von den Meisten nicht beachtet wird. Es ist noch nicht allzulange her, daß die Geographen das Bestehen eines großen Teiles unserer Welt, der nun bewohnt ist, verneinten. Der Begriff Amerika gehörte einst zu den Dingen, die man nur laut verlachte. So nimmt man auch heute allgemein an, daß der Mensch nichts weiter ist, und höchstwahrscheinlich auch nie sein wird, als seine fleischliche Form, die einst den Würmern als Nahrung dienen wird. Viele, wenn nicht sogar die Meisten, betrachten die Möglichkeit des Lebens nach dem Tode als etwas Lächer-

liches. Sie schütteln ihren Kopf und geben zu, daß sie die Geheimnisse des Geistes nicht verstehen. Die Materie aber lassen sie bereitwillig gelten, und doch ist ihr tiefstes Verständnis kaum weniger geheimnisvoll.

In den ältesten mündlichen Überlieferungen und verschiedentlich auch in Schriften niedergelegt, von den ersten, primitiven Manuskripten des Ostens bis zu den neuesten Erzeugnissen der Druckerpresse unserer Zeit, finden wir immer wieder Hinweise auf ein zweites „Ich“ im Menschen. Gleichgültig, was für ein Name diesem geheimnisvollen Wesen gegeben wurde, ob man es Seele oder Atem, Geist oder Geistwesen nannte: es gibt tatsächlich keine andere Lehre in der Welt, die eine solch weitgehende geistige Überlieferung hat wie diese.

Jedermann weiß, daß die Wirkungsmöglichkeit des natürlichen menschlichen Bewußtseins bestimmten Grenzen unterworfen ist. Aber nicht jeder weiß, daß es stets einige unerschrockene Menschen gegeben hat, die den ungestümen Gedankenwellen Einhalt geboten, bis das Bewußtsein seine natürliche Grenze überschritt und in der freien Welt des Geistes versank.

Die Berichte dieser geistigen Seher aller Zeiten muß man sich vor Augen halten. Sind sie nicht das Geschwätz unverantwortlicher Irrer, so sind es Worte von tiefster Bedeutung, geeignet, die augenblickliche, materialistische Grundanschauung unseres Lebens umzustürzen.

Aus der Entstehungsgeschichte dieser Lehren werden wir wohl nicht viel über ihren Wert entnehmen können. Auch wenn sie von vielen Köpfen auf dieser Erde gefunden wurden, brauchen sie nicht mehr zu sein als Ergebnisse des menschlichen Verstandes. Wir werden oft größere Wahrheiten aus dem Studium der Natur als aus Büchern erfahren. Aus der einfachen Beobachtung eines Wurmes, der ein Loch durch ein Stück Holz bohrte, entstand der Gedanke, einen Tunnel zu graben. Dank dieser Beobachtung fahren heute Eisenbahnzüge

unter breiten Flüssen und durch Berge von härtestem Gestein hindurch. Und die ersten Seher, die die Wanderungen der Gedanken in ihrem Bewußtsein verfolgten, entdeckten etwas, das in Tätigkeit trat, wenn das Denken einmal aufhörte. Dieses Etwas war die erste schwache Ahnung von der Seele. Sie forschten dieser Seele weiter nach und begannen, die Menschen zur wahren Erkenntnis ihres wirklichen Wesens zu führen.

In fast jeder vorchristlichen Kultur wurde diese Selbst-Erkennntnis auf verschiedenen Wegen vermittelt, in Sumeria, Babylon, Chaldäa, China, Persien, Indien, Mexiko, unter den Indianern Nordamerikas, den mittel-amerikanischen Mayas und den unglücklichen Azteken, unter den Juden durch die essäische Bruderschaft und in den Städten des östlichen Mittelmeers durch die Gnostiker. Inmitten der majestätischen Ruinen des heutigen Griechenlands steht ein weites dachloses Gebäude mit schwankenden Mauern und zerbrochenen Säulen, der einzige Überrest des Ortes, an dem einst unter dem Schutz von Athen die Feste der eleusischen Mysterien mit Prunk und Verehrung gefeiert wurden. Es gibt heute Wenige, die wissen, was sich hinter den Mauern dieses Heiligtums abspielte. Die Einweihung in die Mysterien dort war für die Alten von großer Bedeutung, obgleich wir modernen Menschen kaum noch ihren Sinn verstehen. Männer wie Alexander der Große und Julius Cäsar zögerten nicht, dieses erhabene und unvergängliche Wissen zu erfahren, das aus verschlossenen und bewachten Türen zu ihnen drang und ihnen die Kraft gab, die großen Aufgaben gewissenhaft zu erfüllen, die ihnen das Schicksal gestellt hatte. Die griechischen Mysterien schlossen mit der Weisung an den Eingeweihten: „*Geh hin in Frieden.*“ Und er ging von nun an seinen Lebensweg, tiefen Frieden in seiner Seele und in ruhigem Gemüt.

Die Einweihung war tatsächlich nichts weiter als der Anfang der Erkenntnis vom wirklichen Wesen des Suchenden. Sie gab

ihm die Erleuchtung, und wer sie nicht empfing, blieb nur ein halber Mensch. Einige kleine Bruchstücke der Weisheit, die in jenen alten Tempeln gelehrt wurde, habe ich in diesem Buch niedergelegt. Aber ich habe versucht, diese alt-ehrwürdige Wahrheit in eine Sprache zu kleiden, die den Menschen von Heute verständlich ist, und habe versucht, sie dem wirklichen Leben anzupassen. Der Schlüssel zu der ganzen Frage dieser frühen Einweihungen wurde einst von Plutarch gegeben, als er schrieb: „Im Augenblick des Todes erlebt die Seele die gleichen Eindrücke wie jene, die in die großen Mysterien eingeweiht werden.“

Die Gelehrten kennen nicht die wahre Bedeutung der großen Pyramiden, jener gewaltigen Bauwerke, deren Inneres die ewige Ruhe der gelben Wüsten Ägyptens widerspiegelt. Weil hier in späterer Zeit die Begräbnisse der Pharaonen stattfanden, kamen sie zu der irrtümlichen, aber verständlichen Annahme, daß diese wunderbaren Bauten als riesenhafte Gräber gedacht waren. Tatsächlich aber war es der Ort, an dem die Schüler, die für das mystische Erlebnis der Initiation oder Einweihung reif waren, die Befreiung aus den Begrenzungen des Körpers und die Verbindung mit dem anderen Ich im Menschen erfahren sollten. Dieses Erlebnis wurde durch äußere Einflüsse durch die mächtige Hilfe der Hohenpriester jener Zeit zustande gebracht.

Im Britischen Museum sieht man eine riesenhafte Steinfigur, die vor vielen Jahrzehnten von einem Segelschiff von den Osterinseln, westlich der Küste Süd-Amerikas mitgebracht wurde. Auf ihrer Rückseite kann man deutlich das eingehauene Bild eines sonderbaren Kreuzes erkennen, das dem Lebenskreuz oder der Crux Ansata gleicht, das die Götter auf den alten ägyptischen Darstellungen in Händen trugen, und das so häufig als Schlüssel zu den Mysterien bezeichnet wird. Dies ist kein bloßer Zufall, sondern ein sicherer Hinweis auf die

Tatsache, daß die Einweihung in die Mysterien jenseits des Atlantik nicht unbekannt war.

In Mittel-Amerika gibt es Bauten von ganz ähnlicher Form wie die ägyptische Pyramide, die einst für den gleichen Zweck bestimmt waren. Die gleichen geheimnisvollen Vorgänge spielten sich hier ab und entsprachen den Vorgängen in den griechisch-eleusischen Tempeln. Es gab natürlich verschiedene Grade der Einweihung; aber schon die Jünger, die nur die erste erfolgreich bestanden hatten, sahen sich für kurze Zeit einer neu offenbarten Welt gegenüber, aus der sie als veränderte Menschen zurückkehrten. Denn für einen Augenblick hatten sie ihr verborgenes Ich erlebt.

Wenn dieses Innen-Erlebnis im 20. Jahrhundert vor Christi möglich war, dann ist es auch im 20. Jahrhundert nach Christi Geburt möglich. Die Natur des Menschen hat sich inzwischen nicht verändert; nur konnte sich dieses Erlebnis in früherer Zeit leichter und öfter verwirklichen, da das Leben damals ruhiger und weniger verwirrend war. Ist nun dieses verborgene Selbst nichts weiter als wilde Phantasie oder die unbestimmte Vorstellung einiger weniger, wenn auch berühmter Männer, von denen uns Tradition und Geschichte erzählen? Beruht diese lange Kette geistiger Überlieferung nur auf bloßem Aberglauben? Wenn die Weisen der frühen Kultur Babels zu einer Erkenntnis kamen, die im wesentlichen mit den Feststellungen der Denker in Indien, China, Ägypten, Griechenland und Rom übereinstimmt, dann muß es doch der Mühe wert sein, sie zu untersuchen. Dann muß sich ergeben, ob unsere heutigen Ansichten zu dieser Frage der Wahrheit entsprechen, oder ob die Lehren der Alten als richtig anerkannt werden müssen. Und die einzig mögliche Art der Untersuchung ist die Erfahrung. Ich habe mir die Aufgabe gestellt, eine solche Untersuchung, wenn auch nicht ohne Schwierigkeit durchzuführen, und ich bin dabei zu der Erkenntnis gekommen,

men, daß dies Wissen der Alten kein Phantasiegebilde war. Ich fand, daß ihre Lehren, weit davon entfernt nur leere Träume zu sein, vieles enthalten, zu dem wir, die wir in einer lärmenden Welt leben, Vertrauen haben dürfen. Der denkende Mensch von heute legt keinen Wert auf das Urteil der berühmten Denker des Altertums und versäumt damit vieles. Vielleicht können die Meditationen der Weisen aus alter Zeit dem Jünger von heute nichts mehr helfen. Wir können versuchen, uns von den großen Philosophien der Vergangenheit freizumachen; doch da sie auf den ewigen Grundsätzen aufgebaut sind, auf denen alles wahre Denken beruht, müßten wir bald wieder zu ihnen zurückkehren. Die Philosophie verlor ihre Stärke, als die Über-Intellektuellen sie zum reinen Diskussionsobjekt machten. Sie wird wieder zu Ehren kommen, wenn die spitzfindigen Köpfe von heute die Notwendigkeit eines klaren Ausblicks empfinden, den ihnen die augenblickliche verwirrte Art des Erkennens nicht bieten kann.

Es liegt mehr im Menschen verborgen, als der äußere Eindruck vermuten läßt, wie uns die Entdeckungen der Para-Psychologie und die Berichte über mystische Erfahrungen bestätigen. Was ist dieses „Höher-Hinaufwollen“ im Menschen, das ihn veranlaßt, hohe Ideale und große Gedanken zu pflegen? Was ist dieses höhere geistige Sehnen in seinem Herzen, das ihn von dem Bewußtsein seines irdischen Daseins ablenkt und in ihm einen dauernden Kampf zwischen Engel und Tier auslöst?

Wenn uns heutigen Menschen gesagt wird, daß Gott nicht ein bloßes Wort sei, über das man sich streitet und auseinandersetzt, sondern ein Bewußtseins-Zustand, den wir in unserem Körper bewußt erleben können, dann runzeln wir die Stirn. Wir glauben nicht, daß es Gottwissende unter uns gibt und lächeln erhaben über die Behauptung, daß wir das Göttliche in unserer Brust tragen und daß die Gottheit unser wahres

Selbst ist. Und doch sind dies weder Theorien noch leere Traumgebilde. Jeder, der sich nur ein wenig mit geistiger Erkenntnis beschäftigt hat, empfindet sie als wirkliche Tatsache. Wir können die erstaunlichsten Maschinen herstellen, können Schiffe riesenhaften Ausmaßes bauen, wir können unsere Wohnstätten mit den Wundern der modernen Elektrizität und mit Radio ausstatten. Und doch können wir nicht dieses einfachste aller Dinge, die Bedeutung des Lebens erkennen und verstehen. Eine große Bedrängnis erfaßt uns, weil wir vergessen haben, wer wir sind. Wir können mit einer Fülle von Einzelheiten und Beweisen unsere Abstammung bis zu den Affen zurückführen, aber wir können uns nicht unserer Verwandtschaft mit Engeln erinnern.

Es genügt uns, die große Geistigkeit mit einigen Namen aus fernen Vergangenheiten und die morastigen Tiefen mit dem menschlichen Leben im allgemeinen gleichzusetzen. Wir vergessen unsere eigene göttliche Natur, vergessen, daß auch wir Jesus Christus näher kommen können, daß wir Buddha-ähnlich werden oder die Weisheit eines Plato erlangen können. Bis wir nicht inbrünstig glauben, werden wir in einem tierähnlichen Zustand versunken bleiben.

Manche werden diese egozentrische Philosophie verachten. Ihnen aber möchte ich nicht mit meinen eigenen Worten, sondern mit der erschauten Offenbarung des deutschen Sehers Ekkehart antworten: „Gott lebt im Mittelpunkt des Menschen.“

Lästert jemand Gott, wenn er sein Ich vergöttert? Oberflächliche mögen dies behaupten, aber die Göttlichkeit ist nichts anderes als die wahre Seele des Menschen. Diese Erkenntnis kann keine Lästerung Gottes sein.

Wir haben das Dasein unseres geistigen Ichs fast vergessen, obgleich uns das Ich in geduldigem Wachen nie vergessen wird.

Warum lebt in uns Menschen das religiöse Sehnen? Weil wir uns selbst lieben, weil wir uns im Unterbewußtsein nach einer Vereinigung mit unserem wahren „Ich“ sehnen.

Die menschliche Rasse ist uralte. Unzählige Generationen haben auf diesem wechsellvollen Planeten gelebt und sind am Ende ihrer Rolle in scheinbar ewigen Schlaf versunken. Die klügsten Gelehrten unserer Zeit versuchen Material über die Rassen vor uns, über die Spuren früherer Kulturen und die Geheimnisse einer vorsintflutlichen Vergangenheit zusammenzutragen. Der Seher aber muß ihre bewundernswerten und feierlichen Bemühungen belächeln, eine Vergangenheit, die so unendlich weit zurückliegt, mit dem Verstand begreifen zu wollen. Sulpicius sprach zu Cicero in bildreichen Worten: „Alle Dinge werden durch das unbarmherzige Gesetz des unvermeidlichen Schicksals in den gähnenden Rachen des ewigen Vergessens geworfen.“ Die Seher führen uns über die geschichtlichen Zeitalter hinaus in die düstersten Regionen prähistorischen Altertums zu einer Periode, in der der Mensch seinen fleischlichen Körper vollkommen verlassen und eine elektromagnetische Form, einen strahlenden Äther-Körper angenommen hatte. Noch weiter zurück hatte ein Wechsel seines inneren Lebens stattgefunden, und er hatte alle Leidenschaften und persönlichen Gefühlsregungen, Empfindungen, Begierden, Furcht, Zorn, Haß, Wollust und ähnliches vollständig abgelegt. Aber noch wanderten Gedanken durch sein Bewußtsein, wirbelten wie Wogen an die Oberfläche seines Gemüts und verknüpften sich mit seinem *persönlichen* Leben. So kommen wir auf eine Zeit zurück, in der selbst die Gedanken und die Notwendigkeit, in einer geordneten logischen Weise zu denken, ausgeschaltet waren. Für den Menschen dieser Zeit war die Fähigkeit der sogenannten Vernunft ein Hemmnis. Denn das Wesen des reinen „Ich“ lag offen da.

Mit anderen Worten: die Menschheit hat im Verlauf einer

langen Entwicklungsgeschichte die eigentliche Natur des Menschen mit einem zweiten Wesen überdeckt. Dieses zweite Selbst nennen wir gewöhnlich die Persönlichkeit, die eine Vereinigung von Geist und Materie ist, eine Vermischung von Teilen des Bewußtseins aus dem immer bewußten eigentlichen Ich mit Teilen unbewußter Materie aus dem irdischen Körper. Dieses zweite, überschattende Ich kennt jeder von uns als das persönliche Ich. Aber das erste und eigentliche Ich, das bestand, noch ehe Denken und Wünschen im Menschen aufkamen, kennen nur Wenige von uns. Es bleibt verborgen und tritt nicht zu Tage, weil es unser Anteil am göttlichen Wesen ist. Es schwebt über unserem Haupte, ein engelhaftes Wesen unvorstellbarer Größe und geheimnisvoller Erhabenheit. Deshalb nenne ich es das „Über-Ich“.

Hinter dem Menschen, den wir sehen, lebt ein anderer Mensch, den wir nicht sehen, hinter dem fleischlichen Körper strahlt ein leuchtendes, erhabenes Bewußtsein.

Diese Lehre vom wahren Ich im Menschen wird von einem alten indischen Seher wunderbar ausgedrückt: „Ungesehen, aber sehend; ungehört, aber hörend; unbeachtet, aber beobachtend; unbekannt, aber wissend: das ist dein Ich, der Herrscher in deinem Innern, das Unsterbliche in dir“. Wir leben unser wirkliches Leben in den Tiefen unserer Seele, nicht in der oberflächlichen Maske unserer Persönlichkeit, die wir der Welt zeigen. Der lebendige Bewohner aber ist wichtiger als das Haus aus Stein, das ihn umgibt.

Bedeutsam sind die Augenblicke in unserem Leben, wenn wir vom „Über-Ich“ Zeichen einer dem Menschen erreichbaren höheren Stufe empfangen. Dann sind die Läden unseres irdischen Heimes nicht verschlossen, Strahlen einer Morgenröte dringen ein. Wir erfahren, daß die Träume unserer Seele wahr werden können, daß wir von Geburt her tatsächlich Anspruch auf Liebe, Wahrheit und Glück haben. Aber der kurze

Augenblick geht vorüber und mit ihm unser Glaube. Sind sie denn wirklich wertlos für uns, diese leuchtenden Augenblicke eines göttlichen Lebens? Möchten sie doch stehen als „Wolken-säulen bei Tag und Feuersäulen bei Nacht“, damit sie uns durch die Wildnis der heutigen Zeit leiten!

Diese schwachen und kaum faßbaren Intuitionen, die zu dem Menschen in seinen erhabensten Augenblicken kommen, sind das halb wahrnehmbare Geflüster seines eigenen größeren Ich. Das geistige Sehnen versucht, seine Stimme im Herzen der Menschen zu erheben, aber wir hören es nicht. Die geistigen Impulse, die im Herzen unserer wertvollsten Menschen auftauchen, sind die schönsten Zeichen für eine höhere Zukunft unserer Rasse.

Der Mensch, wie er wirklich ist, war und sein wird, ist ein geistiges Wesen. Das Leben im physischen Körper ändert nichts an dieser Wahrheit. Die materiellen Sinne halten zwar den Menschen unter hypnotischem Zauber und veranlassen ihn, so seltsam es ist, sie für sein wirkliches Ich zu halten. Der Himmel aber umgibt uns, nicht nur während der unschuldsvollen Kindheitstage, sondern in jedem Augenblick unseres Seins. Doch wir wissen es nicht. Nur Wenige sind der Erkenntnis dieser Wahrheit so nahe, daß sie unbewußt auf den wundervollen Augenblick ihrer Enthüllung warten. Dieses Wissen läßt neue Hoffnung in ihrem Herzen aufleuchten, und diese Hoffnung ist die schweigende Stimme des „Über-Ich“. Ist es nicht eine Ironie des Lebens, daß des Menschen eigentliches Ich, seine wahre Natur, in unseren Tagen ein Geheimnis geworden ist?

Der Mensch, der auf den staubigen Straßen des Lebens wandert, gleicht jenem Sucher in alten Zeiten, der jahrelang durch fremde Länder irrte, um einen verborgenen Schatz zu finden, während er selbst als Erbe eines großen Vermögens gesucht wurde. Eingehüllt in die Falten unserer eigenen Natur liegt

ein seltenes Juwel verborgen, das wir nicht kennen, dessen Wert aber unschätzbar ist. Wir müssen darum versuchen, dem Weg des „Über-Ich“ zu folgen, und den Stimmen unseres inneren Lebens so gut es geht zu lauschen. Dann werden wir finden, daß wir nicht nur aus Körper und Verstand bestehen, sondern das „Über-Ich“ der Zeuge dieser beiden, die Quelle des vollkommenen Friedens, vollkommener Erkenntnis und ewiger Unsterblichkeit ist.

Wir Menschen eines praktischen Jahrhunderts haben wenig Vertrauen zu abstrakten Dingen. Wir betrachten skeptisch alle Gedanken, die uns von der sichtbaren Welt fortführen. Wir mißtrauen theoretischen Systemen, die keine beweisbare Basis haben.

Deshalb werden wir die Frage stellen: Gibt es eine praktische Methode, durch die wir diese angepriesene Selbsterkenntnis erwerben können? Oder handelt es sich nur um eine Spekulation, einen schönen Rahmen für die Metaphysik, der keinen Wert hat für Menschen, die arbeiten, leben, lieben und leiden? Ist es nur ein Traumbild, eine Einbildung, die der rauhen Wirklichkeit des modernen Großstadtlebens nicht standhalten kann?“ Als Antwort darauf will ich nun ohne viel Aufhebens schildern, wie jeder für sich selbst, wenn ihm daran gelegen ist, seine Untersuchungen ausführen kann. Bringt er sie erfolgreich zum Ende, dann werden sie ihm in überzeugender Weise die verwirrendsten Fragen, die auch mich einst quälten, beantworten.

## DIE ÜBUNG GEISTIGER RUHE

**D**IE Beherrschung der Natur wird den sogenannten „schweigenden Kräften“ zugeschrieben. Der Mond bewegt ohne das geringste Geräusch Millionen Tonnen Wasser bei Ebbe und Flut nach seinem Willen. Lautlos steigt die Sonne auf, schweigend gehen die Planeten unter. So erwacht auch der Mensch zum größten Augenblick seines Lebens in der Stille, ohne daß es die Welt weiß. Nur in der Stille wächst die Erkenntnis des „Über-Ich“. Das Hinübergleiten des Lebens in die Bereiche des Geistigen ist das zarteste Geschehen, das ich kenne. Es ist zarter als das Kommen des Abendfriedens.

Nur in der tiefsten Stille können wir die Stimme unserer Seele hören; Argumente übertönen sie, zu viele Worte vertreiben sie. Würde uns die Tätigkeit des Kehlkopfes weniger beschäftigen, doch umso stärker die des tieferen Wissens, dann könnten wir etwas erreichen, was des Redens wert ist. Die Sprache ist Beigabe, nicht Verpflichtung. „Zu Sein“ ist die erste Pflicht des Menschen. Das Leben gibt uns schweigend seine Lehren, während der Mensch seine Anweisungen mit lauter Stimme verkündet.

Das kostbare, wahre Ich liegt in uns, aber es kann nur gehoben werden, wenn das Bewußtsein im Zustand der Ruhe verharrt.

Worte können dies wirkliche Erleben andeuten, aber sie können es nicht erklären. Wahrheit ist eine Sache des Seins, nicht der Worte. Die geschickteste Beweisführung kann die persön-

liche Erfahrung nicht ersetzen. Wir müssen erleben, wenn wir Erfahrung sammeln wollen. Das Wort „Gott“ sagt mir nichts, solange ich mit dem Unendlichen in mir nicht in Berührung komme. Dann erst kann ich es in meinen Wortschatz aufnehmen. Ein wenig Übung macht viel. Hunderte von Vorträgen werden dem zweifelnden Gemüt nicht erklären, ein Haufen Bücher dem inneren Auge nicht enthüllen, was diejenigen erfahren haben, die gewissenhaft und mit Ausdauer den Weg gingen, der ihnen auf diesen Seiten gewiesen wird.

Mit sogenannten wissenschaftlichen und philosophischen Beweisen läßt sich die geistige Wirklichkeit nicht bestätigen. Kant bewies schon vor langer Zeit, daß der Verstand den Begriff Wirklichkeit nicht zu erfassen vermag. Ebenso leicht läßt sich diese Wirklichkeit durch Beweise oder Gegenbeweise widerlegen, wie sie auf der anderen Seite leicht zu beweisen ist. Die Wissenschaft kann heute weder ein Urteil über die Frage nach dem Dasein Gottes noch über die Wirklichkeit des Geistigen abgeben.

Die tiefsten Probleme des individuellen Daseins, die höchsten Fragen, die jeden ernsthaften Menschen beschäftigen, können nicht von dem kleinen menschlichen Verstand gelöst werden. Im grenzenlosen Innern unseres Wesens aber, im göttlichen Kern unserer wahren Natur liegen die richtigen Antworten auf diese Fragen. Der Verstand kann nur mit dürren Worten antworten, während die Antwort des Geistes mit der aufklärenden Erfahrung innerer Erleuchtung gegeben wird. Wer ernstlich die auf diesen Seiten erklärten Konzentrationsübungen ausführt, wird die Bestätigung für die Göttlichkeit des Menschen mehr und mehr in sich selbst finden. Bücher und andere Wissensquellen werden in dem Maße für ihn an Bedeutung verlieren, wie es ihm gelingt, sein Ich zu finden.

Gott ist sein eigener bester Fürsprecher. Suche Gott in deinem eigenen Herzen, und du wirst in unmittelbarer Schau erleben,

was all die großen Seher, die wirklichen Mystiker und wahren Philosophen der Welt mit Worten mühevoll zu schildern suchten.

Mit deinem Verstand kannst du nicht beweisen, daß Gott, das Absolute, der Geist — nenn ihn wie du willst — wirklich ist. Aber du kannst es mir beweisen, indem du mein Bewußtsein so änderst, daß es teilhaben kann an dem Bewußtsein Gottes in mir.

Es gibt nur einen Weg, diese Änderung in uns herbeizuführen und dabei zu entdecken, wer wir wirklich sind: wir müssen uns von dem Außen auf das Innere zurückziehen, uns von der Beschäftigung mit einer Unmasse äußerer Dinge der alleinigen Beschäftigung mit dem inneren Bewußtsein zuwenden.

Der heilige Augustinus sagte einst: „Ich, o Herr, wanderte wie ein verlorenes Schaf und suchte dich überall mit ängstlicher Überlegung, während du in mir selbst warst... Ich wanderte durch die Straßen und Plätze dieser irdischen Welt, um dich zu suchen und fand dich nicht, denn ich suchte vergebens draußen, da du in mir selbst warst.“ Wir müssen das Senkblei des Geistes in die Tiefen unseres wahren Ich werfen. Je tiefer es fällt, desto größer wird der Schatz sein, den wir aus dem unbewegten inneren Kern unseres Wesens heben und bewußt machen können. Jeder Mensch hat einen eigenen Weg, der zur ewigen Klarheit führt. Geht er ihn nicht, dann hat er die Finsternis verdient, in der er leben muß.

Wenn du einen Beweis deiner Göttlichkeit suchst, dann höre auf dein Über-Ich, auf den Beweis in dir selbst. Verwende einen kleinen Teil deiner freien Zeit darauf, dich von der lärmenden Zerstreuung der Umwelt frei zu machen und ziehe dich für eine kurze Weile zurück. Dann lausche geduldig und aufmerksam — wie ich es noch beschreiben werde — auf das, was dein eigener Geist sagen will. Wiederhole diese Übung

jeden Tag, und eines Tages wird dieser Beweis klar vor dir stehen. Und mit ihm wird ein wunderbares Gefühl der Freiheit in dir lebendig, wenn die Last der von Menschen aufgestellten Theorien und von Menschen erhobenen Zweifel von dir genommen ist. Wenn du gelernt hast, eins zu werden mit deinem Über-Ich, dann wirst du niemals wieder dorthin zurückkehren, wo Menschen den Staub theologischer Argumente aufwirbeln oder den Verstand in lauten sinnlosen Auseinandersetzungen glänzen lassen.

So wirst du letzten Endes die Frage für dich selbst lösen, unabhängig davon, was darüber in irgend einem Buch steht, mag es nun heilig oder weltlich sein.

Ob man diesen Weg „Meditation“ nennt oder irgendwie anders, ist unwesentlich; wesentlich allein ist dieser Weg, den ich beschreibe, und der in seinen Grundlagen von den meisten anderen Methoden, die ich kenne, verschieden ist. Vielleicht könnte er richtiger „geistige Ruhe“ genannt werden.

Allein die Übung macht das Wesen der Meditation verständlich. „Viertausend Bände über Metaphysik werden uns nicht sagen können, was die Seele ist“, hat einst Voltaire gesagt. Wie die meisten wertvollen Dinge erfordert dieser Weg der Meditation Mühe und Arbeit. Wer aber in seinen Bemühungen nicht nachläßt, kann des Erfolges gewiß sein. Mit kleinen Versuchen beginnen wir und erreichen zuletzt eine göttliche Erkenntnis. Am Anfang ist das Meditieren nur ein leichter Versuch zur Besinnung; eines Tages aber erwacht unser Bewußtsein in der grenzenlosen Glückseligkeit des Über-Ich.

Wir Abendländer haben das Meditieren verlernt und selbst von denen, die es üben, kennen nur Wenige seine Bedeutung. Die Gewohnheit, jeden Tag einen Augenblick der Meditation, dem Abklingen des ruhelosen Bewußtseins zu widmen, ist heutzutage bei uns kaum noch zu finden. Der magische Zwang des äußeren Lebens klammert sich an unser Bewußtsein wie

der Bluteigel an die menschliche Haut, und das widerstrebende bewußte Ich findet zahllose gute Entschuldigungen, um solche Übungen garnicht erst zu beginnen oder gleich wieder aufzugeben. Der Durchschnittsmensch findet sie stumpfsinnig oder zu anstrengend. Das Widerstreben des Verstandes am Anfang zu überwinden und zur Ruhe zu kommen, ist wahrscheinlich das Schwerste, aber es muß erreicht werden. Denn diese Gewohnheit ist von höchster Wichtigkeit. Ihr Segen kann nicht zu hoch geschätzt werden; ihre Vernachlässigung aber bringt Leid und Kummer. Jenseits der Alltagsorgen gibt es ein schöneres, erhabenes Leben. So sehr wir auch dem göttlichen Drängen in uns am Tage widerstreben mögen, wenn wir in traumlos tiefen Schlaf versunken sind, ist es uns doch nicht möglich, vom inneren Ich uns abzuwenden. Dann werden wir von der Seele ergriffen, dann genießen wir, wenn auch unbewußt, die Ruhe unseres eigenen Wesens.

Aber wie können Menschen, die in den Prüfungen und Unruhen des äußeren Lebens gefangen sind, diese wunderbare Wahrheit erfahren? Nur der tägliche Versuch, die Ruhe des Geistes zu erlangen und Geborgenheit in dem tiefen, dauernden Frieden in uns selbst zu finden, kann uns dazu verhelfen. General Gordon verbrachte jeden Morgen eine Stunde in geistiger Andacht. Neue Eingebungen für seine kriegerische Tätigkeit, Kraft und Mut empfing er durch diese starke Gewohnheit!

William T. Stead, der berühmte Zeitungsverleger und Verteidiger der Ausgestoßenen, verbrachte einmal drei Monate im Gefängnis, weil er gewagt hatte die Wahrheit zu veröffentlichen. Er erklärte in späteren Jahren, daß dies die segensreichsten Monate seines Lebens waren. „Es war das erste Mal in meinem Leben, daß ich Zeit hatte, mich niederzusetzen, um nachzudenken und mein Ich zu finden.“

Edison, einer der berühmtesten Erfinder unserer Erde, lernte

durch andauernde Übung die Fähigkeit, sich mitten in seiner Arbeit zu entspannen und sich in einen Meditationszustand zu versetzen, der ihm die Lösung von vielen seiner schwierigen Probleme brachte. Er sagte einmal: „Die Stunden, die ich allein mit Herrn Edison verbrachte, haben mir die wirklich großen Erfolge meines Lebens gegeben. Ihnen verdanke ich alles, was ich erreicht habe.“

Wir Kinder unserer Zeit aber richten keinen Gedanken auf unser inneres Leben. Wir sind überzeugt, daß wir nicht eine halbe Stunde Zeit dafür haben, an dem stillen Brunnen der Wahrheit zu sitzen. Ein Augenblick geistiger Stille wird als verlorene Zeit angesehen.

Die Welt von heute steht der Meditation aus verständlichen Gründen ablehnend gegenüber. Die Geschichte zeigt uns zum Beispiel, wie die Religionen eine Anzahl von schwärmerischen Sehern hervorgebracht haben, die durch ihre Betrachtungen die Menschheit zu Selbsttäuschung und kindischen Phantastereien verführten. Solch irreführte Menschen sind verantwortlich für die allgemeine Ansicht, daß geistige Seher Leute seien, die in den Himmel starren und mit ihrem geistigen Auge düstere Wolkengebilde untersuchen, die für die gesunden Sterblichen ohne Sinn und Bedeutung sind. Dies sind die Pseudo-Mystiker, die in ihren phantastischen Welten leben, und die ein harter Schlag wieder in die Wirklichkeit zurückführen sollte. Aber die Geschichte berichtet uns auch von Sehern, die von untadelhaftem Charakter und außergewöhnlicher Mildherzigkeit waren. Ihnen allen war ein Erlebnis gemeinsam, das ihr Wesen mit unbeschreiblicher Erleuchtung erfüllte und sie zu ekstatischer Glückseligkeit erhob. Die Aussprüche dieser wirklichen Mystiker, die aus großer Bescheidenheit hervorgingen, verrieten, daß sie in die innersten Bereiche der Menschenherzen eingedrungen waren, in jene Tiefen, in denen die Seele wohnt. Sie hatten die göttliche Natur des Menschen ent-

deckt, die unberührt und unbeeinflusst ist, obwohl sie in schwachem Fleische wohnt. Ich will nicht ihre Namen aufführen; die Bücher von Evelin Underhill und Dean Inge geben ein gutes Bild von den bedeutendsten unter ihnen in der christlichen Welt.

Die öffentliche Meinung steht zu sehr unter dem Einfluß des äußeren Lebens. Das geistige Leben ist vielen Menschen zum Mythos geworden. Während unsere führenden Wissenschaftler und hervorragenden Denker mehr und mehr zu einer geistigen Erkenntnis des Weltalls und des Lebens gelangen, versinkt die Masse immer tiefer in einen groben Materialismus, den die ersten tastenden Forschungen der Wissenschaft zu rechtfertigen schienen. •

Deshalb sollten wir jenen Sehern dankbar sein, die es wagten, das unbekannte Gebiet zu betreten und das göttliche Leben zu schildern, das dem Menschen zugänglich ist. Wahre Visionen sind ein gewaltiges Erlebnis, nicht eine Reihe von Theorien. Kein Mensch, der jemals auch nur vorübergehend von einem geistigen Erlebnis überwältigt wurde, wird es jemals vergessen. Er wird nicht ruhen, bis er Mittel und Wege gefunden hat, es wieder zu erleben.

Ich will auf diesen Seiten kein verwickeltes System darlegen. Ich will nur eine einfache Übung geben, die uns dazu führt, des Höchsten, das in uns ist, bewußt zu werden. Keine Methode des Meditierens ist an sich leicht, weil diese Übungen eine Konzentration der Gedanken verlangen, die zu dem Schwierigsten auf dieser Welt gehört. Und doch kann diese Methode auch leicht sein, wenn sie nicht durch Beiwerk verwirrt oder unnötig erschwert wird. Im Laufe der Zeiten sind verschiedene Arten von Meditationen und verschiedene Wege der Yoga-Systeme gelehrt worden. Der von mir aufgezeigte Weg der fragenden Selbstbetrachtung steht einzig da in seiner Einfachheit und Ursprünglichkeit, obwohl er natürlich ver-

schiedene Berührungspunkte mit anderen Systemen hat. Ich will ihn nicht als besten Weg bezeichnen, doch ich halte ihn für ein schnelleres und sicheres Mittel zur geistigen Selbsterkenntnis als die meisten anderen mir bekannten Wege. Die verschiedenen Yoga-Systeme sind sicher ausgezeichnet, doch nur für die Menschen und die Zeit, für die sie bestimmt sind. Auf die Verhältnisse des Abendlandes angewendet, werden sie sich nur für Wenige eignen.

Die Erforschung des wahren Ich ist die einfachste Art der Meditation, die ich kenne und deswegen die geeignetste für den stark beschäftigten Menschen unserer Zeit. Wenn du am Morgen aufwachst, sollte es deine erste, wenn auch gewöhnlich am meisten vernachlässigte Handlung sein, in dein wahres Ich zu versinken.

Dagegen denken die meisten Menschen zunächst an ihre Alltagsorgen, an ihre Arbeit oder an ihre nächsten Verabredungen, anstatt nach der Weisheit zu trachten, die ihre Handlungen erfüllen und alle ihre Probleme lösen würde. Deshalb sprach Jesus: „Suchet zuerst das Königreich Gottes, und alle Dinge werden zu euch kommen.“

Sein Hinweis auf das „Heute“ im Vaterunser zeigt, daß er seinen Jüngern empfahl, am Morgen zu beten oder zu meditieren. Wichtige psychologische Gründe sprechen für diesen Rat. Denn durch die Haltung in der ersten Stunde nach dem Erwachen, wenn unser Geist noch unbeeinflusst ist von des Tages Arbeit und Wünschen, können wir unsere Tagesarbeit stark beeinflussen. Die Arbeit und die Strömungen des Tages haben dann noch nicht begonnen, das Gemüt zu belasten.

Wenn wir jeden Morgen zuerst nach dem Reich Gottes trachten, und ihm etwas von unserer Zeit opfern, wird unsere Arbeit darunter nicht leiden, und unsere Probleme werden dadurch nicht vernachlässigt. Ein Strom von geistiger Weisheit und Stärke wird von dieser Stunde an alle Gedanken und

harren kannst, an dem kein Geräusch, kein Tier noch Insekt dich belästigen können, an dem du dich friedlich und harmonisch fühlst. Kannst du nicht alle diese Voraussetzungen schaffen, dann schaffe so viele wie möglich. Als erstes mußt du täglich einen kurzen Augenblick bereithalten, an dem du dich ungestört und unbelästigt den täglichen Übungen widmen kannst. Fange mit zehn Minuten an, aber versuche bald, diese Zeit auf eine halbe Stunde auszudehnen, sobald du fühlst, daß dies ohne unnötige Anstrengung möglich ist. Eine halbe Stunde täglich zum Meditieren ist eine lange Zeit für den Durchschnittsmenschen des Abendlandes. Es ist nicht ratsam, sie weiter auszudehnen ohne die Hilfe eines erfahrenen Lehrers.

Ich habe für die Übungen den Morgen vorgeschlagen; wenn aber besondere Umstände diese Zeit nicht möglich machen, ist die nächstbeste Zeit der Sonnenuntergang. Denn hier kann das Bewußtsein schneller zur inneren Ruhe finden als während der Tagesarbeit. Etwas Geheimnisvolles verbindet die Dämmerung mit den geistigen Schwingungen in der Natur.

Wenn es dennoch am frühen Abend nicht möglich ist, sollte es die Zeit sein, bevor man sich zur Ruhe legt. Andernfalls mußt du sehen, wie du täglich von deinem Tageswerk eine halbe Stunde freimachen kannst. Diesen kurzen Zeitraum, den du für diesen höheren Zweck bereit gehalten hast, mußt du völlig anders wie die üblichen Gewohnheiten des Tages verbringen. Anstatt dich mit äußeren Dingen zu beschäftigen, mußt du versuchen, die Dinge und Menschen, die dich umgeben, nicht zu beachten, sie vollständig außer Acht zu lassen, als ob sie überhaupt nicht vorhanden wären, um deine Gedanken und Gefühle vollkommen zu beherrschen und zur inneren Ruhe zu führen. Der Mensch, der sein Selbst zu verstehen sucht, darf seine Aufmerksamkeit nicht der äußeren Welt widmen, sondern muß sie der inneren Welt zuwenden.

Wer versuchen will, sein „Über-Ich“ zu verstehen, muß lernen, sich in sein Selbst zurückzuziehen wie die Schildkröte in ihre Schale.

Der Weg zur Konzentration ist leichter zu beschreiben, als zu gehen. Alles, was du zu tun hast, ist, dein Bewußtsein von anderen Dingen abzulenken und auf das eine Ziel zu richten, auf den Gegenstand der Konzentration.

Gedankenbeherrschung ist eine schwere Aufgabe, schwerer als du denkst. Der Verstand wird meutern; unaufhörlich ist das menschliche Gehirn in Bewegung wie das Meer. Und doch *kann* die Beherrschung erlangt werden.

Im Kern unseres Seins wohnt dieses wunderbare „Ich“; aber um es zu erreichen, müssen wir uns einen Weg durch die Trümmer der Gedanken bahnen, die uns zwingen wollen, der materiellen Welt als der einzigen Wirklichkeit unaufhörliche Aufmerksamkeit zu schenken.

Und doch wollen wir uns nur zu gern nach Innen wenden und das Bewußtsein ausruhen lassen, doch nicht im Sinne der physischen Sinnenwelt.

Uns Menschen der heutigen Zeit gelingt es vielleicht die Natur zu meistern; aber wir haben noch nicht gelernt uns selbst zu meistern. Die Gedanken jagen und quälen uns ohne Unterlaß; sie jagen uns nachts aus dem Schlaf und beschweren uns während des Tages. Würden wir das Geheimnis ihrer Sammlung und Beherrschung lernen, dann könnten wir einen Zustand wunderbarer Ruhe erreichen, einen Frieden, der über allem Beschreiben ist, wie es der hl. Paulus wußte.

Die fünf Sinne hängen wie Leim an der materiellen Welt und binden uns an Dinge, Menschen, Bücher, Vergnügungen, Reisen und alle möglichen Beschäftigungen. Du kannst den Gegner nur dann besiegen, wenn deine Sinne Ruhe gefunden haben. Wenn du daran denkst, dein Bewußtsein in den Zustand der Ruhe zu führen, beginnen die Sinne sofort, deinem

Vorhaben zu widersprechen. Sie sagen dir: Wir wollen in der physischen Welt bleiben, die wir kennen; wir fürchten uns vor dieser inneren geistigen Welt von Mysterien und Meditationen. Denn wir sind von Natur an die materielle Welt gebunden. So versuchen sie ihr Äußerstes, uns an die materielle Ebene zu fesseln, und das ist der eigentliche Grund, warum dir das Meditieren so schwer fällt und du es nur ungerne tust, wenn der Augenblick dafür gekommen ist. Es sind die Sinne, die es nicht mögen – nicht du bist es. Darum bekämpfe sie und versuche, sie zu beherrschen. Erst durch die geistige Anstrengung kommt die geistige Ruhe.

Die Beherrschung des Bewußtseins bringt die Beherrschung des Ich. Wer die stets drängenden Gedanken beherrschen kann, darf sich zum Herrn seiner ganzen Natur erheben. Die Kraft der Konzentration, die Fähigkeit, eine Kette von Gedanken hartnäckig festzuhalten, sie zu greifen und nicht loszulassen, schafft erst den wahren *Menschen*. Wer seine Gedanken beherrscht, ist zum Beherrscher der Menschheit bestimmt. Aber nur durch tägliche Übungen wirst du die Konzentration erlernen. Wer es Tag für Tag versucht, und sei es nur für eine halbe Stunde, wird nach einiger Zeit auch seine schweifenden Gedanken beherrschen.

## EIN WEG ZUR SELBSTERKENNTNIS

SETZE dich bequem in einen Sessel oder hocke wie ein Schneider auf einen Teppich, atme ruhig und regelmäßig, schließe deine Augen und lasse deine Gedanken um die Frage kreisen, was du in Wirklichkeit bist. Dann beginnt das große Erlebnis der Erforschung deines wahren Selbst.

Voraussetzung für den Erfolg deiner Übung ist es, die kreisende Bewegung deiner Gedanken zu vermindern. Sie dürfen nicht mehr imstande sein, wie früher, von einem Gegenstand zum anderen zu pendeln. Denke langsam und forme deine Worte in Gedanken sorgfältig und genau. Suche und wähle vorsichtig jedes Wort. Nur dann werden deine Gedanken klar und bestimmt werden.

Zuerst beobachte, wie dein Verstand arbeitet. Beachte, wie ein Gedanke den andern in endloser Folge jagt. Dann suche zu erkennen, daß Jemand denkt und fragt: Wer ist dieser Denker? Wer ist dieses „Ich“, das schläft und aufwacht? Das denkt und fühlt? Das arbeitet und spricht? Wer ist dieses „Ich“ in uns?

Wer die Materie für das einzig Wirkliche hält, wird dir sagen, daß es der Körper ist, und daß das Gefühl „Ich bin“ bei der Geburt im Gehirn entsteht und beim Tode, dem Zerfall des Körpers, wieder verschwindet.

Die wahre Natur dieses geheimnisvollen „Ich“ und seine wirkliche Beziehung zu den Funktionen des Körpers und des Verstandes werden wir nur durch eine gründliche Analyse der

Persönlichkeit, des scheinbaren „Ich“, ergründen. Diese Art von Selbsterkenntnis bedeutet nicht, einfach seine Tugenden, Laster und Eigenschaften zu unterscheiden und einzuteilen. Es bedeutet, wirklich in sein eigentliches Geistwesen einzudringen. Den wahren Menschen in dir wachzurufen, heißt, deine geistige Erkenntnis zu wecken. Wenn du durch die Augen hindurch zu blicken lernst, die dich jeden Morgen im Spiegel ansehen, dann wirst du das Geheimnis des Lebens verstehen.

Das göttliche Rätsel im Menschen wird dir vielleicht sein Geheimnis offenbaren, wenn du es mit Ausdauer betrachtest. Beginnt der Mensch sich selbst zu fragen, was er ist, dann hat er den ersten Schritt auf dem Wege zur letzten Antwort getan. In seinem Herzen liegt die göttliche Offenbarung verborgen; aber der Mensch beachtet sie nicht. Fängt er an, auf sein Unterbewußtsein zu achten und den Schleier zu entfernen, der es verdeckt, dann wird sein Mühen nicht fruchtlos sein. Ebenso wie die Welt in ständiger Bewegung ist, erscheint auch der Mensch als Ergebnis dauernd sich ändernder Gefühle und Gedanken. Wenn er sich aber die Mühe macht, sein Ich genau zu zergliedern und ruhig zu betrachten, dann wird er vielleicht entdecken, daß es einen Teil seines Selbst gibt, der den Strom der äußeren Eindrücke, die Gefühle und Gedanken aus der Außenwelt aufnimmt. Dieser verborgene Teil ist das wahre Ich des Menschen, ein unsichtbarer Zeuge, ein schweigender Zuschauer, das „Über-Ich“.

Es gibt eine Sicherheit, die der Mensch niemals bezweifelt, einen Glauben, der ihn in all den verschiedenen Wechselfällen des Lebens nie verläßt: das ist das Bewußtsein seines Seins. Er fragt nicht einen Augenblick: „lebe ich?“, sondern nimmt dies als selbstverständlich an.

Ich bin. Dieses Bewußtsein ist eine Tatsache, die während des ganzen Lebens bestehen bleibt. Wir können ihrer vollkommen sicher sein; nicht aber wissen wir, ob sich diese Gewißheit nur

auf unseren irdischen Körper bezieht. Wir wollen uns deshalb vollkommen auf die Tatsache unseres Seins konzentrieren und uns bemühen, dies aufzufinden, indem wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Begriff des „Ich“ richten. Damit stehen wir an dem richtigen Ausgangspunkt unserer Untersuchungen.

Der Körper verändert sich. Er wird schwach oder stark, er bleibt gesund oder wird verletzt. Auch das Bewußtsein ändert sich; seine Anschauungen wechseln mit der Zeit, seine Gedanken sind im dauernden Fluß; das „Ich-Bewußtsein“ aber bleibt unverändert von der Wiege bis zum Grabe.

Ich bin heute glücklich, morgen unglücklich — diese Stimmungen sind nichts weiter als Zufälligkeiten oder äußere Ereignisse gegenüber der Beständigkeit des „Ich“. Stimmungen des Gemüts und des Herzens wechseln und gehen vorüber; das Ich aber bleibt unverändert inmitten alles Wechselnden, ein Zuschauer des abrollenden Schauspiels dieser Welt. Wir werden uns dieser Dinge nur durch das „Ich“ bewußt. Ohne dieses wäre alles eine vollständige Leere. *Selbsterkenntnis heißt deshalb, den Grad von Bewußtsein finden, von dem aus eine Beobachtung dieser wechselnden Stimmungen möglich ist.* Daß wir uns dessen überhaupt nicht mehr bewußt sind, ist ein betrübliches Zeichen dafür, daß der Mensch seinen Mittelpunkt, seinen geistigen Schwerpunkt verloren hat.

Das „Ich“ wird zum unglücklichen Opfer der verschiedensten Wünsche und widerstrebendsten Gedanken, solange seine geistige Unantastbarkeit nicht wiederhergestellt wird.

Deswegen ist die Erkenntnis der menschlichen Natur erste Bedingung. Wir wollen versuchen, in unser Selbst hinabzusteigen. Denn an unseren Wurzeln wohnt das Göttliche.

Woher kommt dieses Gefühl des „Ich“? Es bleibt unverändert unter all den wechselnden Stimmungen des Bewußtseins, es

übersteht jede Regung des Gefühls, es überlebt alle Zufälle und überwindet die Zeit. Kommt es aus unserem Körper?

Das kann wohl nicht möglich sein, denn Para-Psychologie und Spiritismus kommen beide zu dem Schluß, daß es vom Körper getrennt ist. Die Untersuchungen von Männern wie Sir Oliver Lodge, Sir William Crookes, Professor William Mc Dougall und von vielen anderen fähigen Forschern über psychische Probleme können nicht einfach unbeachtet bleiben. Wollen wir ernsthaft die Wahrheit suchen, dann müssen wir uns näher mit ihnen beschäftigen und ihre logischen Schlußfolgerungen anerkennen, so überraschend sie auch sein mögen. Wir dürfen nichts auslassen, was unseren Theorien neue Gesichtspunkte hinzufügen könnte.

Die Verbindung von Bewußtsein und Körper ist so eng, daß Gebildete wie Ungebildete im allgemeinen bereitwillig die Auffassung übernommen haben, daß Gehirn und Bewußtsein, Körper und Ich identisch sind. Dies ist aber nur eine Vermutung. Denn wenn das Ichbewußtsein für sich bestehen könnte, wäre die allgemeine Annahme falsch und der Schein hätte getrübt. Deshalb müssen wir diese Frage prüfen, ohne Vorurteil für oder gegen den Körper.

Ein Wilder, der auf einer primitiven Entwicklungsstufe steht, hat keinen anderen Begriff vom „Ich“ als den des Körpers und seiner Triebe. Aber ein höherstehender, geistig entwickelter Mensch bezeichnet den Körper als „mein“, weil er zu fühlen beginnt, daß der Verstand auch ein Teil des „Ichs“ ist und zwar kein geringerer und weniger wichtiger als der Körper.

Verschiedene Psychologen und Philosophen sind immer wieder auf die Frage zurückgekommen: „Ist es für ein menschliches Wesen möglich, sein Bewußtsein von dem physischen Gehirn zu trennen?“ Solche Frage unterstellt offensichtlich die Wahrscheinlichkeit, daß das Gehirn nicht notwendigerweise der Erzeuger der Gedanken sein muß, wenn auch vieles dafür

spricht; es könnte nur das Werkzeug für ihren Ausdruck sein. Auf jeden Fall ist unser Denken mit dem physischen Gehirn verknüpft, aber ebenso wie es Ehescheidungen gibt, ist es auch Gedanken und Körper möglich, sich zeitweise zu trennen. Das wird bewußt im Abendland durch Hypnose, im Osten durch Yoga-Übungen erreicht. Auch parapsychologische Forschungen und Spiritismus erbringen genügend Beweise, daß es ein Bewußtsein ohne Körper geben kann.

Wollte ich die Kraft der Gedanken meinem Körper zuschreiben, könnte ich sie ebenso gut der Tinte meiner Feder zuschreiben. Dem Körper werden seine Handlungen von einem Wesen eingegeben, das nicht weniger lebendig ist, als jenes, das denkend hinter dem geschriebenen Wort steht. Dennoch zögern selbst verständige Menschen, die niemals die Eigenschaft geistiger Schöpfung und logischen Denkens der Tinte zuschreiben würden, nicht, diese Eigenschaft dem Körper beizulegen, der als Materie nur Tinte in anderer Form ist! Tatsache ist, daß nur wenige Menschen sich die Mühe machen, über den Begriff des „Ich“ nachzudenken, und daß deshalb nur wenige seine Geheimnisse wissen.

Wir können nicht nur Körper sein. Denn wenn der Körper eines Menschen vollständig gelähmt, wenn selbst sein Augenlicht, Tastsinn, Gehör, Geschmacks- und Geruchssinn verloren sind, bleibt er selbst unberührt, ein seines Selbst bewußtes Wesen. Auch wenn du ihm Hände und Beine abnimmst, sein Augenlicht und Teile anderer Organe zerstörst, er fühlt sein Selbst trotzdem nicht weniger; das Bewußtsein des „Ich“ ist genau so stark wie vorher. Sollte es deshalb nicht möglich sein, daß der Körper nur eine Masse von Materie ist, die ich bewege und gebrauche? Beweise ich nicht auf diese Weise, daß jemand da ist, der sie in Bewegung setzt und benutzt?

Ich möchte zunächst einmal einen sonderbaren Gedanken prü-

fen, der auf den ersten Blick vielleicht phantastisch anmutet, den wir aber doch ernsthaft betrachten wollen, um der Wahrheit in uns näher zu kommen: Wäre der Körper das wahre Ich, wie könnte dann jemals der Zustand des Schlafes oder des Todes eintreten?

Wenn der Körper mit dem wahren Ich gleichzusetzen wäre, dann müßte das Bewußtsein des Seins in jeder der vierundzwanzig Stunden eines Tages vorhanden sein. Das Ich aber, das den Mittelpunkt des Bewußtseins bildet, trennt sich im Schlaf vom Körper und nimmt aus dem Körper das Bewußtsein mit sich. Dieses Unbewußtsein des Körpers während des Schlafes beweist, daß das Ich nur vorübergehend in der fleischlichen Hülle wohnt. Und doch behalten wir während des Schlafes im Traum das Bewußtsein unseres Ich. Der Traum ist die Brücke zwischen dem Wach-Zustand und dem vollkommenen Unbewußtsein des tiefen Schlafes. Er ist die Schwelle zum traumlos tiefen Schlaf, in dem man des Körpers völlig unbewußt wird. Und doch gibt es noch das „Ich“. Im tiefen Schlaf vergißt man die Welt vollkommen. Selbst die größten Qualen des Körpers sind nicht stark genug, um uns dauernd wachzuhalten; sogar der Gedanke an das „Ich“ ist vergessen und doch besteht dieses „Ich“ noch immer, wenn auch zeitweilig ausgelöscht; denn beim Erwachen erinnert man sich seiner selbst.

Ein Beispiel hierfür aus den unnatürlichen Verhältnissen während des Krieges. Der amerikanische Gelehrte Crile schilderte unter anderem, wie er eines Nachts in eine als Lazarett verwandelte Kirche trat, in der tiefstes Schweigen herrschte. Die Soldaten hatten fünf Tage lang keinen Schlaf gefunden und waren so erschöpft, daß nicht einmal ihre furchtbaren Verwundungen sie wachhalten konnten. Sie schliefen alle friedlich, ihres Körpers nicht bewußt. Auch dieses Erlebnis beweist, daß das Bewußtsein des Ich nicht im Körper verankert ist,

sondern daß das bewußte Ich-Gefühl sich vom Körper trennen kann.

Im tiefen traumlosen Schlaf versinkt das Bewußtsein ins Unbewußte, der Verstand hört auf zu denken, das materielle Weltall entschwindet unseren Blicken, die Tätigkeit des physischen Körpers und der Sinne ruht offenbar. Und doch erwachen wir wieder mit dem Ich-Bewußtsein trotz der scheinbaren „Todesnähe“ des Körpers.

Im Osten sind nachweisbare Beispiele bekannt, daß Fakire und Yogi Tage und Wochen lang wie Frösche Winterschlaf hielten ohne Tätigkeit aller Organe; und doch erwachten sie aus diesem totenähnlichen Trance-Zustand mit dem Bewußtsein der Persönlichkeit. In meinem früher erschienen Buch „Yogis“ habe ich einen selbst erlebten Fall geschildert, wo ein Yogi sein Herz willkürlich zu völligem Stillstand brachte und selbst das Atmen einstellte.

Ist das „Ich“ nur ein vorübergehender Bewohner des Körpers, dann ist das Aufhören des Ich-Bewußtseins im tiefen Schlaf ganz verständlich. Das Ich-Gefühl hat sich gelöst, wir wissen nicht wohin und hat eine empfindungslose, materielle Form zurückgelassen.

Wir haben bisher untersucht, was wir uns unter dem „Ich“ vorstellen sollen. Wir haben einen psychologischen Querschnitt durch unsere eigene Persönlichkeit gezogen, um ihre tatsächlichen Funktionen kennen zu lernen. Wir haben versucht, festzustellen, ob das „Ich“ der Körper ist und konnten das nicht mit Sicherheit behaupten. Alles, was wir mit Bestimmtheit annehmen können, ist die Tatsache, daß der Körper vom „Ich“ bewohnt wird. Ob das „Ich“ aber ausschließlich nur im Körper wohnt, konnten wir nicht mit gleicher Sicherheit feststellen.

Das Wissen um unser eigenes „Ich“ ist geblieben. Doch was ist dieses Wissen? Können wir es verstehen?

Nein — darum müssen wir in tiefere Bereiche als nur in den Körper eindringen, und müssen das innere Reich der Gedanken und Gefühle nach dem wahren „Ich“ zu erforschen suchen.

Der Körper ist nur ein Teil unseres Selbst und der wirklich wesentliche Ursprung des Ich-Bewußtsein ist bisher noch nicht gefunden worden. Ich kann dem Suchenden nur einen kurzen Abriß über die Art der Meditation geben und ihm nicht jeden notwendigen Schritt auf dem langen Wege zur Erkenntnis des „Ich“ zeigen. An ihm ist es, diese Gedankengänge selbst im einzelnen auszuarbeiten. Vielleicht werden ihn schon wenige Meditationen zu den richtigen Schlußfolgerungen führen. Es ist aber auch möglich, daß er Monate dazu braucht. Doch er muß diese Erkenntnis erreicht haben, bevor er den zweiten Schritt auf der Suche nach dieser Wahrheit tun darf. Wenn seine Gedanken noch umherwandern, wenn er sich stören oder ablenken läßt, dann soll er unbeirrt die bisherigen Übungen von neuem wieder aufnehmen.

Die drängende Entschlossenheit des erwachten Willens, seinen Weg durch die harten Mauern der Gedanken und Neigungen zu bahnen, die wir früher um uns aufgebaut haben, wird eines Tages ihre angemessene Belohnung finden. Wenn dieser Wille die andere Seite erreicht hat, wird er sich des Friedens bewußt werden, der jenseits unserer verstandesmäßigen Erkenntnis liegt. Die Aufmerksamkeit muß immer und immer wieder auf diesen wesentlichen Punkt gelenkt, das Interesse muß immer wieder geweckt und darauf gerichtet werden. Eine Frage nach der anderen muß auf diesem Weg der Ich-Erforschung zur Lösung geführt werden.

Konzentration ist die Kraft, die Aufmerksamkeit zu sammeln und sie auf einen Gegenstand zu lenken. Das Bewußtsein des Durchschnittsmenschen ist unsicher und zerstreut. Es muß so stark zusammengefaßt werden wie das Licht im Scheinwerfer.

Dann können wir diesen mächtigen Strahl auf irgend einen Gegenstand richten und ihn klar erkennen. Dieser Gegenstand kann materieller oder abstrakt geistiger Art sein.

Konzentration heißt, einen Begriff ganz erfassen und weder Zeit noch Gedanken für irgend etwas anderes haben.

Ein Stück Seidenpapier kann lange unbeachtet irgendwo auf der Erde liegen. Nimm eine Linse und konzentriere die Sonnenstrahlen auf eine Stelle dieses Papiers, dann siehst du, was geschieht.

Vielleicht wirst du feststellen, wie das Bewußtsein unruhig hin und her rast. Binde es an den Pfahl irgend eines Gegenstandes, knüpfe es an einen einzigen Gedankenfaden, dann erst wird es dich als seinen Herrn anerkennen und dir willig gehorchen.

Richte dein Bewußtsein fest auf den Gegenstand dieser Überlegungen, unterstütze es mit Willen und Konzentration und laß dich nicht durch einen scheinbaren Mißerfolg oder langsamen Fortschritt mutlos machen und davon abhalten, die Übungen fortzusetzen. Bestimmt werden während der Übungen Gedanken ganz belangloser Art durch deinen Kopf rasen, und Erinnerungen an kürzliche Ereignisse sich vor dein geistiges Auge drängen. Bilder von persönlichen Erlebnissen werden wahrscheinlich eindringen. Wünsche, Sorgen, Arbeit und vieles andere wird deine Aufmerksamkeit abzulenken suchen. Sobald du aber erkannt hast, daß diese Eindringlinge nicht am Platze sind, schicke sie fort und beginne wieder dort, wo du aufgehört hast.

Meist sind die ersten Stunden der Übung die schwersten, denn das Bewußtsein ist dann noch so stark mit alten Erinnerungen, umherwandernden Gedanken und Gemütsbewegungen belastet, daß es diejenigen überraschen wird, die es nicht aus eigener Erfahrung kennen. Der ständige unbewußte „Druck“ der äußeren Welt wird einem erst richtig bewußt, wenn man sich

durch Meditieren selbst zu finden sucht. Aus Neigung wenden wir uns nicht unserem innersten Wesen zu. Wir hängen an der Materie und leben so selbstverständlich in der Sinnenwelt, wie es der Fisch im Wasser tut.

Wenn auch der Mensch eins ist mit der höheren Macht, die wir Gott nennen, bleibt doch die Tatsache bestehen, daß er das Bewußtsein für diese Einheit verloren hat. Bemüht er sich nicht durch regelmäßige Meditation, häufige Selbstbeobachtungen oder inbrünstiges Gebet mehr und mehr von seinem äußeren Ich zu lösen, dann wird er wohl nie das Bewußtsein seiner Göttlichkeit wiedererlangen.

Der freiwillige Versuch, sich auf einen abstrakten Gegenstand fünfzehn bis dreißig Minuten lang ununterbrochen zu konzentrieren und sich von der sonst so stark nach außen gerichteten Einstellung für kurze Zeit völlig nach innen zu wenden, ist eine der schwierigsten Aufgaben, die wir uns stellen können. Aber sie ist der Mühe wert. Sie ermöglicht dem Menschen, die himmlischen Höhen reinen Geistes zu erblicken. Solch starke Zucht der Gedanken mag bei den ersten Versuchen als unerträgliche Mühe erscheinen, doch die Belohnung ist weit höher als der Preis, der dafür gezahlt wird.

Der Durchschnittsmensch ist ein Spielball seiner Umgebung und ihrer Einflüsse. Er wird von seinem Erbgut und den Einflüssen Anderer beherrscht. Wie wichtig ist es deshalb, seine Gedanken in der Hast und dem Drang des modernen Lebens zu sammeln. Das aber lehren uns diese Übungen.

Der zweite Schritt zur Erforschung der wahren Natur des „Ich“ ist die kritische Prüfung unserer Gefühlswelt. Bisher nahmen wir an, daß der physische Körper nicht die Gesamtheit unseres Ich-Bewußtseins darstellt; nun wenden wir uns dem nächsten wichtigen Teil unseres „Ich“ zu.

Bestehen wir aus Verlangen, Zweifel, Haß, Zorn, aus Gefallen und Abneigung, Leidenschaft, Begierde, Hoffnung, Furcht

oder irgendeiner der anderen Gefühle, die uns Menschen in wechselnder Folge von Zeit zu Zeit beherrschen? Was für den schlafenden Körper gilt, muß auch für die schlummernden Gefühle zutreffen. Wenn diese in äußerster Ruhe und traumlosem Schlaf gleichsam gestorben scheinen, dann erhebt sich das Ich-Bewußtsein beim Erwachen immer noch lebendig über dem scheinbaren Tod der Gefühle. Und wenn wir im Wachzustand mitunter Augenblicke vollständiger Gefühllosigkeit erleben, so bleibt immer noch die Empfindung unseres persönlichen Seins lebendig. Auch hier können wir wieder sagen, daß das Aufhören des Ich-Bewußtseins im tiefen Schlaf nur erklärbar ist, wenn wir es in der Welt der Wünsche und Gefühle nur als vorübergehenden Gast erkennen. Das Ich-Bewußtsein hat sich zurückgezogen, wir wissen nicht wohin und hat hinter sich eine Fülle von Gefühlen zurückgelassen, die die Anziehungen und Abstoßungen der Sinnesorgane des schlafenden Körpers oder auch der Verstand entstehen ließ.

Dies würde auch erklären, warum das Ich-Bewußtsein von dem Wandel der Erfahrung unberührt bleibt. Gefühle, Wünsche und Leidenschaften führen uns hierher und dorthin, das „Ich“ aber bleibt unverändert bestehen. Es ist dem Menschen durchaus möglich, sich von allen Erlebnissen der Außenwelt und damit von all den Gemütsbewegungen zurückzuziehen, wie wir es in dem bewußten Trance des christlichen Mystikers des Mittelalters oder des modernen Yogi sehen, und dennoch ein klares Ich-Bewußtsein zu behalten. Wenn das „Ich“ sich von dem Gefühl loslösen und trotzdem sein Sein bewahren kann, dann sind „Ich“ und Gemütsbewegungen zwei verschiedene Dinge. Wir können dann Wünsche, Furcht- und Haß-Gedanken, Sympathie oder Antipathie und andere Gefühle nicht als unser wahres Selbst betrachten. Daneben dürfen wir auch nicht vergessen, daß die Gefühle sich so sehr ändern, daß wir einen Menschen einmal gern haben, das näch-

ste Mal wieder nicht, daß unsere Gefühle vor zehn Jahren ganz andere waren als heute, daß die Gefühle also in ihrem Wesen vergänglich sind, das Bewußtsein des „Ich“ aber unverändert bleibt.

So kommen wir zu dem vorläufigen Schluß, daß weder Körper noch Gefühle unser wahres Selbst bedeuten. Nun bleibt noch als dritte Frage zu untersuchen: Bin ich der Verstand, der denkt? Inzwischen wirst du deine Konzentrationskraft verstärkt haben. Es wird dir während der Übungen schon gelingen sein, dein natürliches äußeres Bewußtsein vom Sehen, Hören und Fühlen losgelöst ganz auf dein Inneres einzustellen und deine Gedanken dabei fest auf dein eigenes Selbst zu konzentrieren. Der Verstand erhält sein Wissen gewöhnlich durch die fünf Sinne oder durch das Erinnern eines durch die Sinne erworbenen Wissens. Der Wahrheitsbegriff eines Durchschnittsmenschen hat deswegen die äußere Erfahrung zur Grundlage.

Ich möchte nun etwas vorbringen, was vielleicht erstaunlich klingt. Wenn wir davon ausgehen, daß der Verstand nicht nur ausschließlich ein Teil des menschlichen Körpers ist, dann müssen wir zu dem Schluß kommen, daß er aus einer endlosen Kette von Gedanken besteht, einer endlosen Reihe von Ideen, Begriffen und Erinnerungen, die natürlicherweise den Alltag ausfüllen, daß deswegen auch nicht das wirkliche Ich-Bewußtsein im Verstand vorhanden sein kann. Könnten wir alle Gedankenketten ausschalten, dann würden wir feststellen, daß es gar keine gesonderte Urteilsfähigkeit des Verstandes an sich gibt. Der Verstand ist nur die Bezeichnung für eine Folge eigener Gedanken.

Den richtigen Schluß aus diesen Überlegungen kann nur jeder aus persönlichen Erfahrungen ziehen. Er lautet: Ist der Verstand nur die ununterbrochene Kette von Gedanken, die durch das Gehirn jagen, dann wird der Mensch unter gewissen Um-

ständen zu denken aufhören und trotzdem ein klares Bewußtsein von sich selbst behalten. Daß dies möglich ist, beweist die Geschichte der westlichen und östlichen Mystik.

Dieselben Einwendungen, die gegen die Gleichsetzung von Gefühlen und wahren „Ich“ sprachen, treffen auch im Hinblick auf den Verstand zu. Wenn du nachdenkst, wirst du einsehen, daß es so sein muß. Verstand ist das, was *in* uns denkt. Es ist nicht unser „Ich“. Das beweist die Tatsache, daß wir während des Denkens unbestimmt fühlen, daß etwas in uns schweigend diese Gedanken beobachtet.

Auch die Erfahrung, daß geistesranke Menschen, die ihren Verstand verloren hatten, ihn mitunter wiedererlangten, ist ein Beweis dafür, daß der Verstand etwas ist, das seinem Besitzer fortgenommen und wieder zurückgegeben werden kann.

Schon Descartes behauptete, daß der bloße Vorgang des Denkens das Vorhandensein eines Denkenden voraussetzt, eines Wesen, das diese Gedanken-Tätigkeit ausübt. „Ich denke, folglich bin ich“, war sein berühmter philosophischer Ausspruch. Diese Behauptung war von grundlegender Bedeutung und traf auf heftigen Widerspruch. Als logische Folge mußte Descartes aus seiner Erkenntnis schließen, daß dieser Denker, dieses Ich, tatsächlich nicht materiell und darum unabhängig genug sei, trotz seiner engen Beziehung ein vom irdischen Körper getrenntes „Sein“ zu haben. Dies war Descartes wichtige Erkenntnis vom „Ich“, wenn er sie auch noch nicht so weit auszuführen vermochte, wie ich es hier versuchen möchte.

Unsere Gedanken sind in einem fortwährenden Wandel begriffen. Wir sind heute dieser Ansicht und morgen der gegenteiligen. Wie kann man einen Gedankengang festhalten und sagen: Dies ist mein „Ich“, wenn es nächstes Jahr ganz anders ist. Das Ich-Bewußtsein aber ist dasselbe geblieben, auch wenn unsere Ansichten sich geändert haben. Auch bei ruhiger Be-

trachtung fühlen wir, daß *etwas in uns* die Gedanken beobachtet, einige von ihnen annimmt und andere abweist. Wer ist es, der da denkt? Daß wir zwischen unseren Gedanken wählen und unterscheiden, beweist, daß ein besonderes Etwas vorhanden ist, das den Mechanismus des Gehirns benutzt. Dieses „Etwas in dir“, ist es das „Ich“?

Bisher warst du so stark mit deinen ichbezogenen Gedanken beschäftigt, so stark mit deinen persönlichen Gefühlen und der äußeren Welt, daß du ganz darin versankst und nicht versuchtest, dein Bewußtsein auf dieses innere „Etwas“ zu sammeln. Du hast niemals auch nur für einen Augenblick versucht, dich von Gedanken, Gefühlen oder Bewegungen zu lösen. Darum warst du auch niemals imstande, jenes unbekannte Etwas zu erforschen, das im Innern der irdischen Hülle lebt. Wenn wir mit Hilfe unserer Übungen diesem „Etwas in uns“ nachgehen, werden wir feststellen, daß dies unser wahres „Ich“ ist. Es ist immer da, nur die Last unserer Gedanken und die dauernde Aufmerksamkeit, die wir der äußeren Welt der Sinne zuwenden, verdrängt es in den Hintergrund. Das Denken ist eine Macht, die uns binden oder freimachen kann. Der Durchschnittsmensch braucht sie unbewußt für das Erstere; der Suchende auf dem Wege der Selbsterforschung gebraucht sie bewußt um frei zu werden.

Die Räder unseres Gehirns drehen sich unaufhörlich um mehr oder weniger wichtige Gedanken. Ob sie sich nun mit belanglosen oder mit edlen und höheren Dingen beschäftigen; wir können, so scheint es, ihren Lauf nicht aufhalten. Vielleicht ist der Verstand nur eine Denkmaschine, die der Logik in rein mechanischer Weise Rechenschaft ablegt.

Ununterbrochen tauchen Gedanken auf und stören die ursprüngliche Ruhe des Bewußtseins. Dies ist der Menschheit schon so sehr zur Gewohnheit geworden, daß wir es als natürlichen Zustand betrachten. Das Bewußtsein in den Zustand

der Ruhe zurückzuführen, ja ohne jegliche Gedanken zu sein, halten wir für einen unnatürlichen Zustand. Wir nehmen diese Entwicklung als Wahrheit hin; es wäre aber richtig, festzustellen, welchen Wert diese unsere Begriffe nun wirklich haben.

Bis jetzt haben wir gesehen, daß die von uns für die Erkenntnis des „Ich“ gezogenen Grenzen nur willkürliche waren, daß „Gedanken“, die in ihrer Gesamtheit den Verstand ausmachen, nicht notwendigerweise die innere seelische Welt einzuschränken brauchen.

So sind wir bis zu unserem innersten Wesen durgedrungen und haben dadurch gelernt, daß die äußere Welt, die wir mit unseren Sinnen erfassen, nicht die einzige Voraussetzung für unser bewußtes Dasein schafft.

Durch unsere Meditationsübungen lernen wir die Stellung von Verstand, Gefühl und Körper zu unserem „Ich“ erkennen und beobachten, wie sie uns von diesem eigenen Ich zu trennen suchen. Es liegt in diesen Übungen keine Gefahr, sich zu stark auf das Innere zu konzentrieren, denn sie machen uns eher unpersönlich, als daß sie die Persönlichkeit überbetonen. Sie heben uns vielmehr aus unseren rein persönlichen Launen in eine völlig unpersönliche Höhe empor.

Es bleibt aber noch ein Wort über die Seele zu sagen. Ich lege auf das Wort „Seele“ keinen großen Wert, da es für den Einzelnen nicht die gleiche Bedeutung hat. Einigen großen Geistern der Menschheit war es ein erhabener Ausdruck, doch es wurde auch von verführten, engstirnigen Geistern und religiösen Schwärmern mißbraucht. So ist es belastet von beschwerlichen theologischen Begriffen, mit denen ein Vernunftmensch wie ich lieber nichts zu tun haben möchte. Das Wort „Selbst“ umfaßt alles, was ich meine, vollständig und richtig, wie kein anderes Wort. Darum gebrauchten die alten Hindus für „Selbst“ das gleiche Wort wie für „Seele“. Das „Selbst“ ist die

Sammlung aller persönlichen Erfahrungen, aller physischen, geistigen und gefühlsmäßigen, die sich wie Perlen auf dem Faden des „Ich“ aneinander reihen, und dennoch versinkt das Selbst in das unendliche, unpersönliche göttliche Wesen, das dem Menschen wahre unbegrenzte Seligkeit bedeutet. Diese schwer faßbaren Dinge dem gewöhnlichen Verständnis wirklich nahebringen, ohne in eine dunkle und abstrakte Metaphysik zu verfallen, ist ein schwieriger Versuch. Doch ich habe ihn gewagt, weil ich weiß, daß derjenige, der mit Geduld und Ausdauer vorurteilslos über diese Gedanken nachdenken will, schließlich durch eine schwache innere Erkenntnis ihrer Wahrheit und durch eine zarte innere Schau ihrer Bedeutung belohnt werden wird. An ihm wird es dann liegen, diesen Anfang weiter auszubauen mit Hilfe der dreifachen Übungen, die ich in diesem Buch aufzeigen möchte.

## EINE ATEM-ÜBUNG ZUR GEDANKEN-BEHERRSCHUNG

**D**ER Leser, der die dritte Stufe der Meditationsübungen, die im vorhergehenden Kapitel erklärt wurden, erreicht hat, beweist Geduld, Ausdauer und ernstes Streben. Er hat sich eine Aufgabe gestellt, die hohe Anforderungen an die wertvollsten Eigenschaften und die am wenigsten angewendeten geistigen Fähigkeiten stellt. Seine Bemühungen sind um so aner kennenswerter, als er sie in der Einsamkeit seiner Kammer ganz allein durchführen mußte, ohne den sonst so häufigen Vorteil einer Zusammenarbeit mit Anderen. Die in diesem Buch niedergelegten Richtlinien zur Selbstbetrachtung verlangen am meisten die Meditation in der Stille. Wer in der glücklichen Lage ist, in enger Verbindung mit einem Meister zu leben, der ihm an sich selbst die ersehnten ungewöhnlichen Kenntnisse beweisen könnte, für den wären die Mühen einer solchen forschenden Versenkung wahrscheinlich geringer. Denn ein solcher Lehrer vermag bewußt durch rein persönliche Beziehung das Feuer der geistigen Erfahrung in jenen Schülern zu entfachen, die ihre Sehnsucht nach diesem Erlebnis mit dem Glauben an den Meister verbinden. Er kann ihnen schon durch wenig es Zusammensein mehr geben, als sie in Monaten einsamen Strebens erreichen könnten. Aber ein wahrer Meister ist in unseren Tagen sehr selten zu finden, obgleich genug unvollkommene Nachahmer anzutreffen sind. Deshalb habe ich in diesem Buch versucht, dem Schüler, der auf eigene Hilfe angewiesen ist, eine hel-

fende Hand zu reichen. Wenn er diese Seiten mit größter Aufmerksamkeit, tiefgehendem Interesse und dem starken Wunsch liest, die Wahrheit selbst um den Preis der Aufgabe persönlicher Vorurteile zu finden, wenn er ihren Inhalt so in sich aufnimmt, daß schon das Durchlesen des Buches ihm ein inneres Erlebnis bedeutet, dann wird er Erfolg haben und für seine Mühe geistige Belohnung ernten.

Diese Seiten richtig, mit großer Aufmerksamkeit und tiefem Gefühl gelesen, werden geheime Kräfte wecken, die im Wesen des Menschen schlummern, und schon das Lesen wird dem Leser zum wahren geistigen Erlebnis werden. Denn diese Seiten beschreiben nicht nur einen Weg zum göttlichen Selbst, sondern sie werden den ehrlich Suchenden auch auf diesen Weg führen. Der Abschluß dieser dritten Stufe bedeutet auch das Ende der vorbereitenden Übungen des Schülers, der den Weg nach Innen geht. Bisher mußte er sich ohne bemerkenswerten wirklichen Erfolg mühsamen Übungen unterziehen. Jetzt werden ihn neue Erfahrungen auf seinem Weg für jede Minute aufgewendeter Mühe reich entschädigen, und ihm das leuchtende Ziel zeigen, das ihn erwartet.

Hat er den richtigen Weg zur wahren Erkenntnis seines „Ich“ gefunden, dann werden allmählich alle Zweifel schwinden; alle Unsicherheit wird langsam vom ihm weichen.

Bisher haben wir den geheimnisvoll verborgenen Sitz des „Ich“ gesucht. Wir haben einen Teil unseres Weges durch die Kraft unserer Gedanken zurückgelegt, aber wir können die wahre Natur des „Ich“ nicht allein mit ihrer Hilfe entdecken. Wir erkennen jetzt, wie hilflos der Mensch an den Schranken des Rätselhaften steht, sobald er beginnt, über die letzten Dinge nachzudenken. Wenn das Denken nicht zum Erfolg führt, muß etwas anderes uns voranbringen. Das vernunftgemäße Denken mag uns bis zu einem gewissen Grad ein wertvolles Hilfsmittel zum Verständnis des Lebens und der Welt

sein; es wäre aber ein Irrtum zu glauben, daß es das einzige Mittel sei, das uns zur Verfügung steht.

Dies neue Element ist die Intuition, ein unmittelbares Erfahren. Wenn das Denken versagt, kann ein zartes, sorgfältiges Suchen zu einer Führung durch die Kraft der Intuition verhelfen. Sie liegt in uns und jeder hat die Möglichkeit sie in sich zu wecken. Das ist der Sinn der Worte Jesu: „Suchet, so werdet ihr finden.“ Doch nur wenige machen sich die Mühe, ihr Inneres zu erforschen, darum sind es auch nur wenige, die finden.

Wie kann die Intuition geweckt werden? Wenn der zergliedernd überlegende Verstand zu arbeiten nachläßt, dann hat die Intuition freie Bahn sich auszuwirken. Wenn die Gedankenwellen nicht mehr an der Oberfläche des Bewußtseins hin und her kreisen, dann wird es zu einem ruhig klaren See, in dem sich die Sonne der Intuition ohne Mühe spiegeln kann. Wir müssen deshalb Mittel und Wege finden, um die fortwährende Bewegung des Verstandes einzuschränken.

Das kann auf zweierlei Art geschehen. Die erste besteht darin, die Gedanken in eine bestimmte Richtung zu lenken, wie durch Sammlung auf eine erhabene geistige Idee. Wenn wir die vorhergehenden Meditationsübungen gewissenhaft ausgeführt haben oder uns dem Genusse der Werke begnadeter Künstler hingeben, dann ist diese Konzentration schon bis zu einem gewissen Grade erreicht, und Augenblicke intuitiver Schau werden aufsteigen. Der zweite Weg setzt die Beherrschung des Atems voraus. Es besteht ein tiefer Zusammenhang zwischen Atem und Gedanken. Die Atemzüge stimmen in erstaunlicher Weise mit dem Rhythmus der Gedanken überein. Das Atmen scheint ein solch einfacher Vorgang zu sein, daß man ihm kaum eine Wirkung auf die geistige Tätigkeit zuschreiben möchte. Doch Untersuchungen und Erfahrungen beweisen dies fraglos. Die meisten Menschen unterschätzen die

Kraft des Atmens; die Jesuiten der früheren Jahrhunderte und die Yogis Indiens aber wußten es besser, denn in ihr Ausbildungssystem waren Atem-Übungen mit eingeschlossen. Wer diese Zusammenhänge nicht beobachtet hat, kann nicht verstehen, welche auffälligen Veränderungen in Körper und Bewußtsein durch das einfache Mittel, den Rhythmus des Atmens zu verändern, erzielt werden können.

Jedes Kind weiß, daß heiße Milch abkühlt, wenn man schnell hineinbläst, und derselbe Atem wird kalte Hände wärmen. Wir müssen aber noch weiter lernen, daß der Atem auch als Widerstand gegen körperliche Krankheiten und gegen die Wirkung starker Hitze oder Kälte gebraucht werden kann, ja selbst um die Stimmung unserer Gedanken zu ändern. Bedenke, daß bei jeder Erregung dein Atem in kurzen Stößen geht, daß er aber ruhig und langsam wird, wenn du in tiefen Gedanken versunken bist. Beobachte einen Menschen, der in heftigen Stößen atmet, und du wirst sehen, daß auch seine Nerven ruhelos sind. Beweist das nicht die enge Beziehung zwischen Atem und geistigem Leben?

Das Atmen ist gewöhnlich ein unbewußter Lebensvorgang. Ein Versuch, den Rhythmus zu ändern, macht es sofort zu einer bewußten Tätigkeit. Darum muß jeder, der sein geistiges Leben durch das Atmen beeinflussen will, für kurze Augenblicke den Rhythmus seines Atmens zu ändern suchen. Wird dies in der später näher erklärten Art und Weise nach den einfachen Anweisungen genau befolgt, dann wird die Wirkung auf die Gedanken mit der Zeit sehr fühlbar sein. Aber von diesen Anweisungen darf nicht abgegangen, und sie dürfen in keiner Weise geändert werden.

Ich muß hier ein ernstes Wort der Warnung vor der unterschiedslosen Anwendung der bekannten indischen Yoga-Atmungssysteme einfügen. Unter der Anleitung und Aufsicht eines Lehrers ist die Atembeherrschung des Yoga gefahrlos,

doch ohne Meister birgt sie viele Gefahren in sich. Ein indischer Lehrer sagte mir einmal: „Die alten Meister, die die Wirkungen der verschiedenen Arten des Atmens kennen, lehren uns, daß wir uns durch den Atem so stark wie Götter machen, daß wir aber auch in Wahnsinn, unheilbare Krankheiten und plötzlichen Tod verfallen können. Es ist selbstverständlich, daß die Gefahren der Stärke des möglichen Erfolges entsprechend groß sind. Unser System enthält Übungen für die verschiedensten Zwecke: einige sind recht harmlos; andere können dagegen, falsch angewendet, gewaltigen Schaden hervorrufen.“

Die in diesem Buch angeführte Atem-Übung ist harmlos und kann ohne Bedenken angewendet werden. Es ist die einzige Yoga-Übung dieser Art, die ohne Gefahr, ohne Überwachung durch einen Lehrer ausgeführt werden kann. Sie ist so einfach, daß jeder sie leicht anwenden kann. Wer aber an Herzschwäche leidet, sollte niemals irgend eine Art von Atem-Übungen versuchen.

Die Übung besteht darin, den Rhythmus des Atmens zu verlangsamen. Wie weit, kann nicht ohne weiteres angegeben werden, weil es bei den einzelnen Menschen verschieden ist, und auch das Fassungsvermögen der Lungen und die Empfindsamkeit der Nerven nicht gleich ist. Der gesunde normale Mensch atmet etwa fünfzehnmal in der Minute. Die Verminderung der Atemzüge aber soll nicht gleich vollständig erreicht, sondern allmählich, nicht gewaltsam herbeigeführt werden. Wir beginnen damit, daß wir sehr langsam ausatmen, dann langsam einatmen, den Atem einen Augenblick anhalten und dann wieder ausatmen. Das muß mit voller Aufmerksamkeit und mit geschlossenen Augen geübt werden. Es ist wichtig, daß der Schüler sein ganzes Bewußtsein in sein Atmen legt, bis es scheint, als ob er gleichsam darin lebe.

Diese Übung soll von Anfängern fünf Minuten gemacht werden — *nicht länger*. Vorgeschrittene können diese Zeit allmählich auf zehn, fünfzehn und zwanzig Minuten je nach dem Fortschritt ihrer Übungen ausdehnen. Darüber hinaus sollte niemand gehen. Langsam, gleichmäßig und ruhig soll das Bemühen sein, ohne jede Anstrengung und ohne heftiges, tiefes Atmen, das des Lernenden Mühe vergeblich machen würde. Auch sollen die Muskeln vollständig entspannt sein. Es ist schon ein guter Anfangserfolg, wenn der Strom des Atems sanft und ohne Anstrengung fließt, so daß eine vor die Nasenlöcher gehaltene Feder nicht bewegt würde. Spürt man aber auch nur das geringste Unbehagen, oder empfindet man auch nur einen Augenblick eine Anstrengung, muß man sofort aufhören und sich darüber klar werden, daß man es falsch gemacht hat.

Atme durch beide Nasenlöcher: jeder Abendländer, der nach Yoga-Art durch das eine oder andere Nasenloch atmet, bringt seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in große Gefahr. Darum sollte man es lieber nicht tun. Eine Lungenerweiterung ist noch der geringste Schaden. Solche künstlichen und unnatürlichen Atem-Übungen werden gewöhnlich in der Absicht gemacht, besondere psychische Kräfte zu entwickeln. Sie haben nichts mit der natürlichen Beherrschung des Atems zu tun, die hier als Mittel angegeben wird, um den ewig bewegten Strom der Gedanken aufzuhalten und das Atmen so friedlich zu machen wie das eines Kindes im Mutterleibe.

Diese Übung beruht auf der einfachen Tatsache, daß das Atmen ein Mittler zwischen den Gedanken und dem Körper ist; denn es versorgt das Gehirn mit Blut aus den Arterien. Wenn sich der Rhythmus der Atmung verlangsamt, wird die Zufuhr des Blutes zum Gehirn verringert, und dadurch der Gedankenkreislauf verlangsamt. „Der Atem ist das Pferd und der Gedanke der Reiter“, sagen die Tibeter. Darum entspre-

chen die Spannungen und Entspannungen des Gehirns, das Aufkommen und Verschwinden der Gedanken in eigentümlicher Harmonie der Bewegung des Atems und können durch ihn beeinflußt werden.

Ein bewußt herabgesetzter Atem-Rhythmus führt zu einer angenehmen Entspannung, zu einer Beruhigung des bewegten Kreislaufs der Gedanken, als würde Öl auf die bewegten Wogen des Lebens gegossen, und bringt das Bewußtsein in einen mehr geistigen, unpersönlichen Zustand. Die starke Konzentration der Aufmerksamkeit läßt während dieser Übung alles andere vergessen, so daß man sozusagen ein „Atem-Wesen“ zu sein scheint. Man taucht tief ein in den veränderten Atem-Vorgang, verdrängt und beherrscht alle anderen Gedanken und wird auf diese Art zeitweilig feinfühler und empfindsamer. Freilich wird dieser Erfolg nicht gleich erreicht, sondern erst nach Wochen regelmäßiger Übung.

Den Einfluß dieser einzigen Übung auf das Bewußtsein kann nur würdigen, wer ihn selbst erlebt hat. Sie bringt den menschlichen Organismus wieder in einen harmonischen Rhythmus und erfüllt das Herz mit Frieden.

Vor einigen Jahren wurde ein bekannter Journalist in London unerwartet Leiter einer sehr bekannten Londoner Sonntags-Zeitung. In seinem Ehrgeiz war er entschlossen, auf seinem neuen Posten einen ungewöhnlichen Erfolg zu erringen. Er schonte sich nicht, quälte sich ab wie ein Sklavenhalter, arbeitete so hart und lud so viel Verantwortung auf sich, daß eine Zeit kam, da die mißhandelte Natur ihren unerbittlichen Preis forderte: Er brach zusammen und wurde aus seinem Büro als Nervenbündel fortgetragen.

Während mehrerer Monate lag er in einem Erholungsheim an der See und baute allmählich seine vollkommen zerrütteten Nerven und seinen ausgemergelten Körper wieder auf. Doch

erst als er diese Atem-Übungen begann, ging es mit ihm wieder schnell bergauf. Er kehrte auf seinen Posten nicht nur als ein gesunder, sondern als ein neuer Mensch zurück. Seine ganze Lebensanschauung hatte sich durch diese einfachen Atem-Übungen verändert. Von jetzt an fühlte er sich imstande, in die Tiefen des Lebens einzudringen, den geistigen Sinn in den Dingen zu erfahren und die göttliche Harmonie unter all den Mißtönen des modernen Lebens zu erfüllen.

Diese Übung kann tagsüber auch bei anderen Gelegenheiten ohne Bezug auf den bisher geschilderten Zweck ausgeführt werden. Wenn zu irgend einer Zeit unsere Selbstbeherrschung durch heftige Leidenschaften, störende Gemütsbewegungen oder andere Einflüsse bedroht ist, dann sollten wir sofort zu dieser Atem-Übung Zuflucht nehmen, bis die Gefahr vorüber ist. Ihre Wirkung wird auch unter solchen Umständen von höchster Bedeutung sein.

Zur Erforschung des eigenen Ich soll diese Atem-Übung in jedem Fall nur unmittelbar nach Beendigung der Meditations-Übung gemacht werden. Wahrscheinlich wird man sich am Ende der Meditationen wie in einer Sackgasse vorkommen, als stände man vor der Schranke geistiger Leere. Nachdem Körper, Gefühl und Verstand nacheinander befragt wurden, erfährt man plötzlich die Tatsache, daß in ihnen nicht das gesuchte „Ich“ gefunden werden kann. So steht man dem Nichts gegenüber; denn was bleibt noch in einem Menschen, wenn diese drei Dinge ausgeschaltet sind? Doch das ist das Ende der Meditations-Übungen und der Gehirnquälerei durch ungewohnte Einsichten. Nun wendet sich das Bewußtsein der oben erklärten Übung der Beherrschung des Atems zu. Wird auch diese Übung erfolgreich ausgeführt, dann ist ein geistiger Zustand erzielt, in dem die Gedanken wie verzauberte Schlangen ruhen. Es wird nun eine Abgeklärtheit des Bewußtseins erlangt, die eines der Hauptziele der indischen Yoga-Lehre

ist. Dies aber wird hier ohne die Anspannung, Kämpfe und Gefahren erreicht, welche die Yoga-Atem-Übungen mit sich bringen, die unkluge Menschen ohne Unterscheidung unserer westlichen Welt übermitteln.

#

## DAS ERWACHEN ZUR INTUITION

**W**ENN man seine Atem-Übung richtig und mit Erfolg zu Ende geführt hat, wird der Flug der Gedanken wie ein Vogel in einem Netz gefangen; die ruhelose Tätigkeit des Verstandes hat ihr Ende gefunden, und der Schüler ist für die nächste Übung vorbereitet. Man sollte sich nicht bemühen, den natürlichen Atem-Rhythmus mit Anstrengung wieder herzustellen, sondern tut besser, ihn sich selbst zu überlassen. Denn nicht mehr auf das Atmen soll nun das Bewußtsein gerichtet sein, sondern es soll sich dem nächsten Schritt zuwenden: dem Erwachen zur Intuition. Ich sage ausdrücklich „zur Intuition“, weil sie an sich immer vorhanden und immer bereit ist.

Man beginnt damit, daß man wieder die gleiche Haltung wie bei der Meditation einnimmt. Aber jetzt sollen sich die Fragen nicht an den Körper, die Wünsche oder Gedanken richten, sondern das geheimnisvolle Dunkel erfassen, das unser innerstes Wesen umgibt. *Wer bin ich?*

*Wer ist das Wesen, das in meinem Körper wohnt?* Man soll diese Fragen still an sich selbst richten, langsam, aufmerksam, unter stärkster Konzentration der Seele. Darnach soll man einige Minuten warten und ruhig, ohne besondere Anstrengung über diese Fragen nachdenken.

Dann eine stille, demütige Bitte stellen, ein halbes Gebet, wenn man will, gerichtet an das Über-Ich im Innersten unseres Wesens, daß es sich uns zu erkennen gebe. Die Worte, die man wählt, sind jedem überlassen, nur einfach, kurz und ein-

deutig sollten sie sein, als ob man sich an einen wahren, vertrauten Freund wendet. „Bittet, so wird euch gegeben“, sind die Worte Jesu, dessen Bewußtsein in seinem Über-Ich aufgegangen war. Nach der Bitte, dem stillen Gebet soll man innehalten und erwartungsvoll, ja zuversichtlich auf Antwort harren. Voll Zuversicht, doch auch in tiefster Demut müssen wir um die göttliche Offenbarung bitten. Demut ist der erste Schritt — und wird auch der letzte sein. Denn ehe die Gottheit sich offenbaren kann und uns erleuchtet, müssen wir aufnahmebereit, und das heißt demütig sein.

Fähigkeiten und Kenntnisse des Verstandes sind bewundernswert, eine Zierde des Menschen, aber der Hochmut des Verstandes steht zwischen dem Menschen und jenem höheren Leben, das uns immerfort, wenn auch schweigend, mahnt. Dieser Hochmut: er wartet auf seinem unscheinbaren Throne angebetet zu werden, obwohl zu gleicher Zeit die allein anbetungswürdige Gottheit in der Tiefe des Herzens wohnt. Das vom Verstand gestützte Ich brüstet sich wie ein Pfau vor den bewundernden Blicken der Welt; aber der wahre Schöpfer unserer Verstandeskkräfte, der Schöpfer all unserer Fähigkeiten, der uns den Lebensodem einhaucht und somit erst das Leben gibt, genügt sich damit, im Hintergrund zu bleiben, unbekannt und unbemerkt von den Menschen.

Es ist wohl die schwerste Aufgabe, zu der Erkenntnis der eigenen Kleinheit, Unwissenheit und Eitelkeit zu gelangen. Und doch ist es das höchste Ziel, denn es führt uns unmittelbar zu jenem göttlichen Leben, das Jesus Christus all denen versprach, die ihr persönliches Leben aufgeben.

Wissen und Bildung sind nicht erforderlich, um diese Lehren zu verstehen und zu würdigen. Auch der Einfache und Ungelehrte kann sie im Gebet und Glauben erfassen, und vielleicht wird er sich um so leichter der wahren Verehrung hingeben.

Wenn die Selbsterkenntnis den Menschen zu seinem Über-Ich

S. 72 C  
 111  
 112  
 113  
 114  
 115

~~Wahrheit~~

H

H

führt, dann gibt es keinen Unterschied mehr zwischen dem gelehrten Philosophen und dem einfachen Menschen auf der Straße. Nicht weil das Wissen zwecklos wäre — im Gegenteil, es gewöhnt den Verstand in sinnvoller Übung an Abstraktion, Konzentration und Vertiefung — wohl aber, weil es zu leicht einen Wissensstolz, eine Überschätzung der eigenen Wichtigkeit erzeugt, schwere Hindernisse auf dem Weg zur Wahrheit. Die Beherrschung verschiedener Systeme schwierigster Philosophie ist keine Aufgabe für die Masse. Die Beherrschung des persönlichen Stolzes aber ist eine noch viel härtere Aufgabe. Demut erfaßt leichter den Ungebildeten und Unwissenden, der sich seiner geistigen und sozialen Minderwertigkeit bewußt ist. Und Demut ist die Voraussetzung für jeden Fortschritt.

So einfach sind die großen elementaren Geheimnisse des Lebens, daß nur wenige sie erkennen. Kompliziert ist nur der Mensch und sein Verstand, nicht das Leben. Darum bewahre in Herz und Bewußtsein die tiefen Worte Jesu: „So ihr nicht werdet wie die kleinen Kinder, werdet ihr nicht in das Reich Gottes kommen.“ Um die einfache Wahrheit des Geistes zu verstehen, bedarf es keiner großartigen theologischen Grubeleien.

Unsere bisherigen Übungen auf der Suche nach dem wahren Ich hatten ein unmittelbares Ziel, das bewußt und freiwillig angestrebt wurde. Nun aber bedarf es einer völligen Umstellung. Nunmehr muß das eigene Wollen und jede Bemühung aufhören, da die Grenzen des persönlichen Lebens erreicht sind. Der einzige Vorgang dieser Meditation ist der Versuch, diesen höheren Grad der Selbstbefragung aus der Vielheit der Ideen herauszuheben und die Gedanken unablässig hierauf und auf nichts anderes zu richten. Sind Haltung und Fähigkeit der Konzentration stark genug entwickelt, dann gibt man auch diese Art des Nachdenkens auf und richtet seine Auf-

merksamkeit nach Innen auf die Frage, wer es ist, der da denkt. Man soll sich nicht bemühen, die Antwort durch Nachdenken über den Denkenden zu finden, sondern soll alle Gedanken ausschalten und mit aller Aufmerksamkeit versuchen, sich des Wesens bewußt zu werden, das bisher von dem Schleier endloser Gedankenketten verhüllt gewesen war.

Während der Pause, die dieser stillen Bitte folgt, sollen die Gedanken durch schweigendes „Hineinhorchen“ so weit wie möglich ausgeschaltet werden. Nach zwei bis drei Minuten wird die Bitte wiederholt und nach erneutem Warten von drei bis vier Minuten zum dritten und letzten Male. Dann wartet man geduldig und erwartungsvoll fünf Minuten lang, hält seinen Körper unbewegt und atmet langsam und ruhig, während das Bewußtsein in tiefsten Frieden versinkt. Das ist das Ende der Meditation. Man wird diesen Zustand erst dann richtig begreifen, wenn man bedenkt, daß nun allein die unbewußte Reaktion auf alle bewußten Anstrengungen wichtig ist. Die bewußte Übung der geistigen Ruhe war notwendig, um die Aufmerksamkeit zu schärfen, gleichsam wie das Läuten an einer Tür; nun aber müssen wir darauf warten, daß sich das Unterbewußtsein offenbart. Wir dürfen nichts überanstrengen und übertreiben, sondern müssen es dem Über-Ich überlassen, daß es für sich selbst entscheidet und handelt.

Vielleicht werden wir eine Zeitlang keine Antwort bekommen, vielleicht wird in der Seele nur die Leere des Nichts herrschen, und ein Gefühl großer Einsamkeit uns erfassen. Doch allmählich wird es vorübergehen. Wir müssen die Geduld aufbringen, schweigend auf diese Offenbarung zu warten, erst dann dürfen wir auf Erfolg hoffen.

Geduld ist notwendig. Wir müssen demütig auf die Offenbarung des Unendlichen in uns warten. Wer in den Augenblicken geistiger Stille von Ungeduld erfaßt wird, bringt sich um die Möglichkeit des Erfolges.

Nun aber müssen wir sorgfältig auf die ersten Bestätigungen, auf die ersten schwachen Beweise des Erwachens unseres tief verborgenen Wesens achten, um zu erkennen, daß wir auf dem rechten Wege sind. Die Seele wird uns diese Zeichen geben, aber wir dürfen sie nicht mißverstehen oder unbeachtet lassen.

Sie kommen leise, so leise wie die Sonne ihre Strahlen in die dunkle Welt sendet, so leise, daß wir sie vielleicht als törichte Einbildungen, bedeutungslose Gedanken oder belanglose Vorstellungen abzutun suchen. Die Stimme des Über-Ich ist zuerst wie ein leiser Atemhauch, und wir müssen sehr auf sie acht geben. Die kleinste Regung in unserem Herzen muß unsere volle, ungeteilte Aufmerksamkeit finden, und wir müssen sie mit Achtung und Ehrfurcht als Abgesandte eines höheren Reiches empfangen. Denn diese stillen Warner sind die Herolde einer dynamischen Kraft, die sich offenbaren will und die unseren Körper verwandeln und mit himmlischer Kraft durchdringen wird.

Leise Gefühlsschwingungen, zarte Gedankenschatten, bleiben meist unbemerkt in unserem Leben und werden im Alltag übersehen oder zurückgewiesen. Sie aber sind gerade bedeutsam für die weitere Entwicklung der Versenkung. Darum müssen wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf sie richten, sobald sich auch nur das geringste Anzeichen bemerkbar macht, und müssen darnach trachten, uns ganz diesen Erfahrungen zu überlassen.

In solchen seltsamen Augenblicken spüren wir gleichsam ein zweites Selbst in uns. Diese Augenblicke mögen selten sein, und nur hin und wieder auftreten. Aber, daß es sie gibt, beweist, daß Etwas in uns lebendig *ist*. Diese Augenblicke der Ekstase gewähren den Schlüssel zu der wahren Natur des Menschen.

In jedem von uns liegt die Möglichkeit zu einem unzerstörbaren geistigen Frieden und einer unberührten geistigen Erkenntnis. Von Zeit zu Zeit dringt ein leises Flüstern von diesem zweiten Selbst zu uns, ein Flüstern, das uns zur Selbstbeherrschung mahnt, und uns heißt, den höheren Weg zu gehen und die Selbstsucht zu überwinden. An uns ist es, diese Mahnungen zu beachten und solch seltene Augenblicke auszunutzen. Sie lassen uns eine Ahnung spüren von dem, was wir werden könnten. Würde es uns gelingen diese Augenblicke, in denen das geistige Verständnis uns blitzartig überkommt, auszudehnen, dann würden wir der ewigen Glückseligkeit teilhaftig sein. Denn etwas lebt in uns, das sich auf diese Weise manchmal in den geheimsten Tiefen der Seele offenbart. Wir wissen kaum, was es ist, aber was es sagen will, können wir erfahren. Leise ist seine Stimme: „Alles, was in dir gut ist, bin ich“. Eins mit uns ist es doch heilig erhaben über uns.

Es ist das Ziel dieser Übung zur geistigen Stille, das Reich zu erschließen, das die Psychologen meist das Unbewußtsein nennen.

Schon das erste Mal können wir das Erwachen der Intuition erleben, wenn wir die gegebenen Anleitungen ernsthaft befolgen. Es können aber auch mehrere Wochen, ja Monate täglicher Übung erforderlich sein. Der Schüler, der alle Stufen vollkommen beherrscht hat, wird nun den Segen empfangen, daß ein wahrer Meister auf geheimnisvolle Art seine Intuition erwecken kann. Ist dies aber nicht möglich, oder nicht ausführbar, weil es nur wenige wahre Meister auf unserem Erdteil gibt, dann muß er den früheren Anleitungen dieses Buches getreulich weiter folgen.

Seine Entwicklung wird nunmehr beträchtlich gefördert, wenn es sich während des Tages zu verschiedenen Zeiten selbst beobachtet. Er sollte seine Tagesarbeit plötzlich unterbrechen

und sachlich, unparteiisch beobachten, was er in diesem Augenblick gerade tut, fühlt, sagt oder denkt.

„Wer tut dieses?“

„Wer fühlt diese Gemütsbewegung?“

„Wer spricht diese Worte?“

„Wer hat diese Gedanken?“

Diese schweigenden Fragen mag er sich so oft stellen, wie er will, doch unerwartet und plötzlich sollte er es tun, und dann erwartungsvoll und ruhig auf eine innere intuitive Antwort warten. So weit es möglich ist, sollen alle Gedanken dabei ausgeschaltet werden. Diese nach innen gerichtete Frage braucht nicht länger als zwei oder drei Minuten zu irgend einer Tageszeit in Anspruch zu nehmen. Das ruhige, sanfte Atmen wird diese Übung der Selbstbeobachtung und Selbsterforschung wesentlich unterstützen.

Auf diese Art wird allmählich die selbstgefällige Haltung aufgehoben, die das Ergebnis der erdgebundenen persönlichen Icheinstellung ist, und man wird sich von der Täuschung befreien können, daß die äußere Persönlichkeit den vollständigen Menschen darstellt. Die Übung, plötzlich sich selbst, seine Wünsche, Stimmungen und Handlungen zu beobachten, ist besonders wertvoll, weil sie dazu führt, die Gedanken und Wünsche von dem gewöhnlich angeborenen Ichbewußtsein zu trennen und dadurch verhindert, daß das Bewußtsein auf ewig in dem Meer der fünf physischen Sinne versinkt. Außerdem wird sie uns helfen, während der Zeiten geistiger Ruhe, das Unbewußte zu durchforschen. Die drei Übungen: Selbstbeobachtung, tägliches Insichgehen und ruhiges Atmen ergänzen sich gegenseitig. Sie alle sind bestrebt, die Haltung des Menschen zu überwinden, die eine Gleichsetzung des „Ich“ mit Körper, Wünschen und Verstand als natürliche Gegebenheit annehmen möchte.

Die Menschheit hat dieser Haltung seit undenklichen Zeiten

nachgegeben, und daraus entstand die allgemeine Verschmelzung der Begriffe „Ich“ und Körper, die nur langsam durch wiederholtes Forschen nach dem wahren Ich, dem Über-Ich, in den Zeiten geistiger Stille und durch ständige Selbstbeobachtung zu irgend einer Tageszeit verändert werden kann. Wie tief verwurzelt auch diese Anschauungen in uns sein mögen, allmählich können sie doch durch diese Übungen verdrängt werden.

Wird der Verstand des öfteren nach innen gerichtet, so fügt er sich allmählich der Gewohnheit und lernt von selbst, unsere wechselnden Gefühle, Wünsche, Gedanken und Handlungen im Lichte des Über-Ich zu verstehen, d. h. als Dinge, die wir wohl in uns erleben, die aber nur mechanische Reaktionen auf äußere Reize sind.

Als unmittelbare Folge all dieser Übungen wird sich unsere Haltung zu Dingen, Menschen und Vorgängen allmählich ändern. Wir werden langsam die Eigenschaften widerspiegeln, die dem Über-Ich eigen sind: edle Gesinnung, vollkommene Gerechtigkeit und Nächstenliebe.

Laßt uns das Bewußtsein immer wieder und mit ganzer Aufmerksamkeit auf den schweigenden Beobachter in uns richten. Dieses „Sich nach innen Richten“ ein bewußter Vorgang der Selbsterforschung durch den Verstand, wird später das Aufgehen aller Gedanken in einem intuitiven Gefühl zur Folge haben, das aus unserem Inneren geboren, das Bewußtsein zu dem innersten Wesen führt.

Wir sind gewohnt, mit unserem Verstand und unseren Gefühlen zu arbeiten, selten aber mit unserer Intuition. Darum sollten wir uns jetzt bemühen, unsere Intuition, so oft wie möglich, lebendig zu machen. Es wird uns nicht gleich gelingen, in dem Durcheinander von Gefühlen und Gedanken, die meist unser Inneres erfüllen; aber Ausdauer wird zum Erfolg führen.

Es gibt keinen Augenblick am Tage, der nicht Gelegenheit bietet, den Fluß unserer Gedanken abzulenken und in uns selbst hineinzuhören, um das Über-Ich zu finden. Aus dem gewöhnlichen Zustand geistiger Dunkelheit und Selbstvergessenheit, in dem man ein Opfer mechanisch geweckter Wünsche und Reaktionen ist, wird man durch die Ausdauer in diesen Übungen den Weg zur größeren inneren Freiheit finden.

Ein unfreier Mensch ist nicht glücklich. Ob er als König durch seine Pflichten in seinem Palast gefangen gehalten oder als Gefangener in einer Zelle eingesperrt ist, einerlei: seine Seele sehnt sich nach Freiheit. Ewige und unwandelbare Freiheit ist ein Teil seiner Natur und diese so seltene Freiheit kennt nur das Über-Ich.

Allmählich, mit kaum wahrnehmbaren Schritten, werden die Gedanken in ihre unsichtbare Heimat zurückgeführt. Solange wir in den Fesseln des Denkens bleiben, so lange wird auch die Intuition außer Reichweite für uns sein.

Wer aber den Weg steter Selbsterforschung geht, wird selbst in seinem Denken ein Mittel zur Freiheit finden und die Fragen, die er sich stellt, werden zu Meilensteinen auf dem Wege in die Bereiche des Über-Ich, in denen es keine Fragen mehr gibt.

Der Sinn der dreifachen Übung — geistige Stille, ruhiges Atmen und Selbstbeobachtung — wird durch folgende Betrachtung über die Beziehung des Menschen zu seinem Über-Ich erhellt.

Wir können sagen, daß der Mensch sein Dasein dem Über-Ich, seiner Lebenskraft und Einwilligung verdankt. Gedanken, Wünsche und entsprechende Handlungen eines Menschen aber erschöpfen sich fast immer in der äußeren Welt. Das persönliche Ich nun lebt in dem Körper des Menschen und betrachtet die Welt, die ihn umgibt, unablässig durch das Tor der fünf

physischen Sinne. Als Ergebnis dieser Beschäftigung mit äußeren Dingen wird das Ich fortwährend von den Erscheinungen der Umwelt angezogen oder abgestoßen. Es denkt geschäftig, ist von Begierden erfüllt und beschäftigt den Körper so stark, daß es völlig vergißt, *daß sein Ursprung im Über-Ich liegt*.

So kommt es in die seltsame Lage, daß es nicht nur die Erinnerung an seinen Vater verloren hat, sondern auch die Möglichkeit des Vorhandenseins eines solchen Vaters verneint.

Zwischen zwei Gedanken, zwischen zwei Atemzügen, entsteht unbewußt und unbemerkt eine Pause, in der der Mensch einen Augenblick, den Bruchteil einer Sekunde aufhorcht. Während dieser Zeit, die mit unfaßbarer Geschwindigkeit vorübergeht, kehrt er zu seinem eigentlichen Selbst zurück, vereint er sich wieder mit seinem wahren Sein. Würde dies nicht geschehen und sich jeden Tag einige tausend Mal wiederholen, dann könnte der Mensch nicht weiter leben; sein Körper würde leblos zusammenbrechen, ein gefühlloses Stück Materie. Denn das Über-Ich ist die verborgene Quelle seines Lebens; seine Stärke erhält ihn, und diese ständige Rückkehr zu dem Über-Ich gibt dem Menschen die Kraft zum Leben, Denken und Fühlen. Jeder erlebt diese winzigen Bruchteile eines Augenblicks, aber nur Wenige erfassen sie in ihrer wahren, ewigen Bedeutung.

Richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit und allen Eifer auf die Frage „wer bin ich?“, dann wird eines Tages während unserer halbstündigen „geistigen Stille“ der Augenblick kommen, in dem wir so stark auf diese Frage konzentriert sind, daß wir uns unserer Umgebung nicht mehr bewußt werden. Dieser Zustand tiefster Verträumtheit wird uns am ehesten zu dem Erlebnis der Selbsterkenntnis führen.

Tatsächlich kommt es nicht so selten vor, wie es scheint, daß wir Eingang finden zu unserem wahren Selbst. Viele schaffen die Voraussetzung hierfür, ohne sich dessen bewußt zu sein. So tut es der Künstler, wenn er sein Bewußtsein von äußeren

Dingen fort auf seine Kunst konzentriert. Er wird in einen Zustand der Ekstase gehoben, vergißt sich selbst in seiner Arbeit oder Schau. In diesem Zustand haben die gottbegnadeten Menschen ihre größten Schöpfungen, ihre besten Leistungen vollbracht.

„Wenn ich ganz mir selbst gehöre, ganz allein für mich in guter Stimmung bin, dann kommen mir die besten und schönsten Gedanken; woher und wie, das weiß ich nicht. Ich kann auch nichts dazu tun“, bekannte Mozart einem Freunde.

Der Schriftsteller, der in seinen Träumereien über sein Werk sich selbst vergißt, und so tief in Gedanken versunken ist, daß er die Dinge und Menschen um sich herum nicht bemerkt; der Maler, der so tief in der Betrachtung seines Werkes aufgeht, daß er den Lauf der Zeit vergißt; und vor allem der Musiker, der von dem Feuer seiner Kompositionen erfaßt wird: sie alle sind unbewußt in Meditation versunken. Wir aber, die wir den Weg der Selbsterforschung gehen, müssen es *bewußt* tun. Wenn Leonardo da Vinci keine schöpferischen Ideen hatte, richtete er seine Augen unverwandt auf einen Haufen Asche. Diese starke Sammlung ließ ihn in Träumereien versinken, aus denen die neuen Ideen geboren wurden.

Englands berühmter Dichter Tennyson schrieb einem Freunde, daß er seit seiner Kindheit, wenn er allein war, häufig in eine Art von wachem Halbschlaf verfiel. Durch die Anspannung des Bewußtseins scheint der Mensch selbst in ein grenzenloses Sein zu zerfließen. Dies empfinde ich nicht als verwirrenden Zustand, sondern als den klarsten der klaren, den sichersten der sicheren, der aber nicht mit Worten zu schildern ist. Ein Zustand, in dem der Tod zu einer beinahe lächerlichen Unmöglichkeit wird, und das Aufhören der Persönlichkeit (wenn es wirklich eintreten würde) kein Verlust, sondern erst das wahre Leben bedeutet. Newton, der sich eines Morgens verspätet hatte, wurde halb angezogen auf seinem Bett in Medi-

tation versunken angetroffen. Ein anderes Mal blieb er eine lange Zeit allein in seinem Keller, wo eine Fülle von Gedanken sich seiner bemächtigten, als er gerade eine Flasche Wein für seine Gäste holen wollte.

Lord Kitchener kannte träumerische Stimmungen, in denen sich seine Augen verdrehten, als sähen sie auf seine Nasenwurzel hinab. In solchen Augenblicken wußte er nichts von dem, was um ihn herum geschah. Er erwachte aber aus diesen Stimmungen mit neuen Eingebungen und Erkenntnissen. Nach solchen Stimmungen wußte er über seine Probleme viel klarer Bescheid.

In gleichem Maße, wie sich die Konzentration vertieft, sinkt die äußere Welt in Vergessenheit. Das Bewußtsein wird frei von allen Gedanken und erwartet, wie gebannt, die Antwort des innersten Wesens. Es ist eine Art Selbsthypnose, wenn man so will, aber sie hat Erfolg und das bestimmt ihren Wert.

In diesem Zustand wird alles Kämpfen und alles Streben nach Erfolg aufgegeben, und der Mensch ist bereit, daß etwas in ihm geschieht. Der kritische Verstand wird nun nicht mehr für wesentlich gehalten, sondern Glaube, Vertrauen und ehrfürchtige Erwartung. Denn was von jetzt an geschieht, ist göttliches Werk, nicht unser eigenes. Wir stellen keine Fragen mehr, sondern unterwerfen uns kritiklos dem, was unserem innersten Wesen entspricht. Laßt uns von diesem Wesen ganz ergriffen und beherrscht werden. Noch zögern wir instinktiv und schrecken zurück vor diesem geheimnisvollen Zustand, in dem unsere Sinne fast völlig ausgeschaltet sind. Doch wir sollten uns nicht fürchten.

Die Gedanken durchrasen nicht mehr das Bewußtsein, sondern nehmen immer stärker ab, je tiefer die Versenkung wird.

„Gott ist Schweigen“, sagt ein französischer Schriftsteller. Ja, aber das Schweigen des Körpers, der Gedanken, der Wünsche,

nicht das wortlose Schweigen. In diesem erhabenen Augenblick ergreift Gott Besitz von unserer Seele. Alles, was wir zu tun haben, ist uns diesem Erleben ganz hinzugeben.

Es ist ein seltsames Erlebnis, in schweigender Erwartung dem Drängen der Intuition zu folgen. Der Rhythmus des Lebens scheint langsamer zu werden, und in unserem wahren Selbst beginnt das Absolute sich zu offenbaren. Dies ist der geheimnisvolle, bedeutsame Augenblick, in dem der Geist zum ersten Male seine selbstgeschaffene Verkapselung durchbricht. Die Antwort auf unser schweigendes Sehnen ist zuerst eine schwache, anfangs noch kaum faßbare Intuition, ein „Nach-Innen-Neigen“, das uns aber mit sicherer Hand zu unserem eigenen innersten Selbst führen wird. Oder sie wird sich zuerst als Botschaft unserem Bewußtsein in lebhaften Worten mitteilen. Dann werden wir einen seltsamen Tempel im eigenen Innern finden, in dem wir geheimnisvolle Priester und Gläubige sind. Langsam überfällt uns eine Stimmung, in der wir uns dieser andern „Wesenheit“ bewußt werden. Es ist, als ob ein Teil unserer Natur beobachtet, was der andere Teil tut. Wer diese heilige, unsichtbare Schwelle überschreiten darf, ist in der Tat glücklich zu preisen; denn „nur Wenige werden sie finden“. Diese Wenigen aber wissen, daß des Menschen reinste und höchste Wünsche weit hinter dem zurückbleiben, was er erreichen kann. Oder es wird die Schau eines leuchtenden symbolischen Bildes vor unseren Augen auftauchen.

Vielleicht empfinden wir auch nur eine sanfte Zärtlichkeit in unserem Herzen, ein zartes Gefühl des Versinkens in eine wunderbare Ruhe.

Wer lange Jahre ein Zeichen, eine Enthüllung des erhabenen Gastes in sich ersehnte, wird mit der Zeit reiche Belohnung finden. Ein einziger flüchtiger Blick dieses geheimnisvollen Fremden befreit unser Leben von allen Sorgen und legt sie uns zu Füßen. Ein geheimnisvolles Wort von seinen Lippen

bedeutet eine Seligkeit, die unser kleines Ich mit allumfassender Freude erfüllt.

Große Diamantenfelder in Südafrika wurden durch ein Kind entdeckt, das aus der Mauer einer alten holländischen Farm einen kleinen bunten Kiesel herausklaubte, aus einer Mauer, an der viele, viele Jahre viele tausendmal Leute vorbeigegangen waren, blind gegen die Schätze in ihrer unmittelbaren Nähe. Wie Viele haben das zarte Flüstern des wahren Ich gehört, seine sanfte Führung gespürt und haben sie doch nicht verstanden. Wie Viele haben die zarten Andeutungen eines höheren Lebens für Hirngespinnste gehalten und abgelehnt! Bisweilen aber offenbart sich dieses magnetische Zentrum tief im Herzen des Menschen, das seine wahre Natur, der Ursprung all seiner erhabenen Handlungen ist, nur in solch zarten Mahnungen.

Die größten Wahrheiten offenbaren sich uns mitunter plötzlich, ohne daß sie ihr Nahen vorher verkünden. Wir wissen nur, daß wir sie gestern noch nicht begreifen konnten, heute aber erfassen wir sie ohne Bedenken. So geht es mit dem Menschen, wenn die ersten Strahlen der Sonne der Unsterblichkeit auf ihn fallen.

Wenn wir uns immer häufiger diesen Erlebnissen hingeben, dann werden wir immer weniger das Bewußtsein mit Gedankenwellen zu belasten suchen und es schweigend zur Ruhe mahnen. Gedanken werden immer langsamer kommen und gehen. Wir sollten nicht zögern, sie, wenn möglich, ganz auszuschalten. Dieser letzte Schritt setzt aber einen weit fortgeschrittenen Zustand voraus und darf nicht erzwungen werden. Eine unnatürliche Leere wäre sonst die Folge. Dies Erlebnis muß und wird auch ganz von selbst kommen, dank dem inneren Wirken des unbewußten geistigen Ich. Das Anhalten der Gedanken ist nicht unbedingt eine Voraussetzung für das Bewußtwerden unseres göttlichen Ich. Sonst würden Epileptiker

die geistigen Kräfte eines Jesu haben und Wahnsinnige die Weisheit eines Buddha. Tatsache aber ist, daß wir unsere göttliche Natur mit Gedanken und Wünschen überdeckt haben. Wenn wir dies erkennen, dann müßten wir sie zu befreien suchen. Der Unterschied zwischen dem Wahnsinnigen, der mit verglasten Augen in die Leere stiert, und dem Mystiker, der mit leuchtenden Augen in die scheinbare Leere schaut, ist der Unterschied zwischen einem Menschen, der die Denkkraft verloren hat, ohne das Wissen um das innere Ich zu erlangen und einem anderen, der die Herrschaft der Gedanken überwunden hat und sich nach Belieben ausschalten kann, dabei aber seines wahren geistigen Selbst bewußt bleibt.

Unser gewohntes Denken ist ein dichter Schleier über dem schönen Antlitz der Gottheit in uns. Heben wir den Schleier ein wenig, indem wir das Bewußtsein zur Ruhe kommen lassen, dann entdecken wir eine Fülle von Schönheit, die wir nie wieder vergessen können.

Ist das bewußte Anhalten der Gedanken tatsächlich möglich? Die beste Antwort auf diese Frage gibt ein praktischer Versuch. Wer die Tiefe des Bewußtseins zu erforschen sucht, stößt zuletzt auf einen Punkt, der ihn zum Anhalten zwingt, weil hier die Gedanken aufgehoben werden. Das Bewußtsein kann mit einem in unaufhörlicher Bewegung befindlichen Rad verglichen werden; und der Gedanke ist einfach das zwangsläufige Ergebnis dieser Bewegung. Ist das Rad zu einem völligen Stillstand gebracht, dann wird auch alles Denken aufhören müssen.

Viele unerfahrene Leute werden den Einwand machen, daß das Aufhören des Denkens auch das Aufhören des Bewußtseins bedeutet. Die tatsächliche Erfahrung aber beweist, daß dies nicht der Fall ist, sondern eine neue und äußerst lebendige Klarheit unser natürliches Bewußtsein verstärkt. Wir müssen

deshalb das reine Bewußtsein von der Fähigkeit des Denkens unterscheiden.

Tod ist das Geheimnis des Lebens. Wir müssen in uns Raum schaffen für das, was wir aufnehmen wollen. Hat das Bewußtsein all seine Gedanken ausgeschaltet, ist eine Leere geschaffen, die aber nur wenige Sekunden andauern wird. Dann dringt ein geheimnisvoller Strom göttlichen Lebens, der Strahl des heiligen Geistes in das Bewußtsein ein.

In diesem Zustand, in dem bewußt die Gedanken angehalten werden, offenbart sich die Wahrheit über das wahre Ich, die uns bisher durch unsere Handlungen, Wünsche und Gedanken verborgen blieb, in ihrer ganzen Erhabenheit und Geistigkeit. Halte, wenn du es vermagst, den Fluß der Gedanken an und schau unverwandt auf den *Denker*. Laß den Verstand zur Ruhe kommen und beachte aufmerksam die Leere, die scheinbar in dem Bewußtsein entsteht.

Das Bewußtsein des Über-Ich ist gleichbedeutend mit einem tiefen traumlosen Schlafzustand und seinem Frieden, seiner Ruhe. Aber an Stelle der Dunkelheit und des Vergessens herrscht hier die volle Klarheit. Könnten wir den Schleier des Unbewußten lüften, der über dem tiefen Schlafe liegt, dann würden wir die Bedeutung vom Himmel auf Erden verstehen lernen. Wie alles Denken im Schlafe aufhört, so müssen auch in diesem Zustand alle Gedanken enden. Für den Europäer ist es schwer, einen Zustand zu begreifen, in dem ein bewußtes Leben ohne Gedanken bestehen kann, aber wir können es in diesen Übungen erfahren.

Die Elektronen-Lehre der modernen Wissenschaft bietet einen passenden Vergleich für das Über-Ich. Sie stellt das Atom als ein kleines Weltall ähnlich unserem Sonnensystem dar. Im Mittelpunkt dieses Systems befindet sich eine Ladung von positiver Elektrizität, um die eine Wolke negativer elektrischer Ladungen (Elektronen) kreist. Die positiven und nega-

tiven Ladungen halten sich im Gleichgewicht, so daß sich das Atom gewöhnlich nicht auflöst. So ruht eine positive Ladung bewegungslos im Mittelpunkt, während eine negative in steter Bewegung um diesen Mittelpunkt kreist. Der Punkt der absoluten Ruhe, um den die Elektronen sich bewegen, kann mit dem wahren Ich verglichen werden und die Elektronen entsprechen seinen Bestandteilen: Verstand, Gefühl und Körper. Das Über-Ich des Menschen ist *unveränderlich*.

Unsere Seele finden, heißt nichts anderes, als zu unserem ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Einst waren wir reine, göttliche Wesen, ungehemmt von der Last der Gedanken und des Körpers. Noch immer sind wir göttliche Wesen; aber diese späteren Belastungen ließen uns vergessen, wer wir sind. Deshalb können wir nur durch uns hindurch unser eigentliches Ich erblicken.

Wir müssen herausfinden, wer wir wirklich sind; denn nicht Gefangene des Körpers sind wir, eingeschlossen in dem Käfig der Gedanken oder gefesselt durch vergängliche Leidenschaften. Unser Bewußtsein wird durch diese verschiedenen Formen begrenzt. Die ganze Kunst der Konzentration und des Meditierens besteht darin, unsere Ketten zu lösen und als freie Geister zu erstehen. Die Entdeckung eines neuen Kinostars wird von der Presse der ganzen Welt als großes Ereignis dargestellt; die Entdeckung des geistigen Ich im Menschen aber geschieht in der größten Stille, ohne daß die Welt es verkündet.

Unser Weg führt zu einem dauernden Frieden, dessen Bereiche uns erschlossen werden, wenn wir mit zielsicher starkem Streben tiefer und tiefer in unser Inneres eindringen. Ein stiller Friede wird allmählich unser inneres Sein durchdringen, eine seltsame heilige Ruhe uns erfüllen. Ein Gefühl der Glückseligkeit wird uns erkennen lassen, daß wir das Reich des wahren Ich gefunden haben. Dies ist der Anfang, dem die ekstatische Vereinigung folgen wird.

Langsam werden die Eindrücke unserer unmittelbaren Umgebung verblassen; die Welt mit ihren Freuden und Sorgen entschwindet Schritt für Schritt unserem Blickfeld. Wenn sich unser Bewußtsein von dem Lärm der Zeit befreit hat und in diesen Augenblicken der Ruhe seine wahre Heimat wieder findet, dann wird es in tiefstem Frieden erstrahlen.

Sind wir zum innersten Mittelpunkt unseres Bewußtseins vorgedrungen, dann haben wir einen Zustand erreicht, in dem die Gedanken von selbst stille stehen, und zunächst scheinbar nichts in uns geblieben ist, nichts als das glückselige Bewußtsein des Seins. Das ist die göttliche Ruhe in der ewigen Wesenheit, das Über-Ich.

In diesen Meditationen, die das wahre Ich zu erkennen suchen und sich nicht einfach mit seiner vielfältigen Maske begnügen, erreichen wir zuletzt einen Zustand des inneren Erlebens, der wohl der merkwürdigste ist, den wir jemals erfahren.

Er ist nicht Unbewußtheit, er ist nicht Schlaf, nicht Traum. In ihm wird uns die Unendlichkeit in großer Klarheit bewußt. Wer ihn einmal erlebt hat, ist seiner ganzen Natur nach ein verwandelter Mensch. Alles Kleinliche und Persönliche fällt von uns ab, und wir werden uns unseres grenzenlosen göttlichen Wesens bewußt. Die Sinneseindrücke entschwinden unserem Gesichtskreis. Das Weltbild, das uns gefangen hielt und uns die Erkenntnis unseres wahren Selbst unmöglich machte, verliert an Bedeutung, sobald wir unser Inneres erschließen. Alles ist erreicht, wenn unser Bewußtsein Ruhe findet, und wir uns wieder unseres wahren Seins erinnern. Hierin finden wir Kraft und Hilfe für den ganzen Tag, und das Leben wird schön. Wenn die fieberhafte Tätigkeit des Bewußtseins nachläßt, wenn es sich von jeder Vorstellung und jedem Gedanken freimacht, dann wird es zum klaren Spiegel, der die unaussprechliche Gottheit widerstrahlt.

Gelehrte Skeptiker werden sagen, daß diese geistige Ekstase

nur als Zerrüttung des Nervensystems anzusehen ist. Ähnlich werden ihre nüchternen Kollegen, die Ärzte, von erhöhtem Blutdruck oder sonstigen Erkrankungen sprechen. Andere werden dieses Erlebnis für die egozentrischen Grübeleien eines einsamen Träumers halten. All diese unverständig verächtlichen Vorurteile aber sollte man fallen lassen und zugeben, daß diese flüchtigen Bilder der wunderbaren Möglichkeiten des Menschen nicht mit dem Verstande erfassbar sind.

Einige werden in feierlicher Abgeschlossenheit diese Ergebnisse zu zergliedern suchen. Sie sollten aber besser ihr eigenes Ich erforschen. Denn das Erlebnis des ewigen Ich in uns ist der beste Beweis für sein Dasein.

Wer diesen seltsamen Weg der Selbsterforschung in der Meditation beschritten hat, wird zuerst die Führung seiner Intuition erfahren. Wenn er sich aus innerstem Drang zu den Tiefen seines Wesens hingezogen fühlt und sich diesem Gefühl ganz überläßt, wenn er sein Bewußtsein immer tiefer in sein innerstes Wesen eindringen, seine persönlichen Gedanken, Erinnerungen und Gefühle in dem unpersönlichen Strom des Lebens untergehen läßt, der geheimnisvoll aus eigenem Antrieb in ihm erwacht; wenn er sich dieser höchsten Führung anvertraut, wird er über die Schwelle der Selbsterkenntnis dorthin geführt, wo sein wahres Ich ihn erwartet. Wenn er auch nur für einen Augenblick dieses Erwachen gefühlt hat, dann wird er verstehen, was ich als das geistige Sein des Menschen bezeichne. Er wird feststellen, daß er in einen wunderbaren, nie erlebten Zustand versetzt wurde, ohne Hilfe der fünf Sinne, ja selbst ohne zu träumen, in einen Zustand, der *wirklich* ist und den Menschen verwandelt.

In dem großen heiligen Schweigen der Seele wird er fühlen, daß schon das Denken Gotteslästerung wäre. In dieser erhabenen Stimmung, in der er die Gegenwart seines göttlichen Ich erlebt, erkennt er, daß der stärkste Beweis seiner Dankbarkeit

das Opfer all seiner Gedanken auf dem geheiligten Altare ist. In diesem wunderbaren Augenblick opfert sich der Verstand, und aus seiner Asche steigt als Phönix das wahre Selbst, das Über-Ich des Menschen.



↓  
**W**ER die hier angegebenen Übungen zur Meditation mit Geduld und Ausdauer ausgeführt und die Beziehung zu seinem göttlichen Ich gefunden hat, braucht nun nicht länger in der gleichen Weise fortzufahren. Die oft und voller Anstrengungen wiederholte eingehende Erforschung des Selbst ist nicht mehr notwendig und wird allmählich durch ein mehr oder weniger schnelles „Nach-innen-wenden“ des Bewußtseins ersetzt, das bald eintritt, nachdem die geistige Stille geschaffen und die Gedanken gesammelt sind. Wenn wir die starke innere Überzeugung erlangt haben, daß Körper, Gefühle und Verstand nicht unser wahres Ich sind, dann werden die Übungen der Selbsterforschung in der Meditation nicht mehr notwendig sein. Es genügen allein die Atemübungen; und wenn wir unser Bewußtsein in den früher erklärten, halb fragenden, halb betenden Zustand versetzen, wird nach einer gewissen Zeit des demütigen Wartens die Antwort des Über-Ich zu uns kommen, und uns in den Zustand teilweiser oder vollständiger innerer Erleuchtung versetzen. Wir werden dann für einen kurzen Augenblick im Mittelpunkt unseres Seins ruhen; die Aufregungen und Reibungen des persönlichen Lebens werden von uns abfallen, und wir werden wieder zu dem wahren allumfassenden Bewußtsein zurückkehren.

Die geistige Stille hat endlich den Verstand überwunden.

Ich will den Wanderer auf dem Weg nach Innen nicht weit über die Schwelle hinausführen. Was jetzt geschieht, bleibt das persönliche Erlebnis des Einzelnen. Wenn Mut und Geduld

ihn soweit brachten, dann wird er auch die Führung finden, deren er noch weiterhin bedarf. Nur Wenige dringen tief in die mystischen Bereiche ein. Die Meisten bleiben an ihrer Schwelle stehen und begnügen sich mit dem seraphischen Glanz, der geistigen Wärme und dem unaussprechlichen Frieden, der ihnen dort entgegenstrahlt. Wer aus den vorhergehenden Seiten den Eindruck entnommen hat, daß der Weg nach Innen allein durch einige Übungen, durch Beobachtung gewisser Regeln und Denkmethode gefunden werden kann, wie dies bei weltlichen Aufgaben und physischen Übungen der Fall ist, der hat nicht den richtigen Begriff des wirklich Notwendigen erhalten. Die Schwingungen, die er wecken muß, sind so seltsam zart und fein, daß ein vorgezeichnetes Schema ihnen nicht gerecht werden kann. Dieses Letzte und Wichtigste, das noch hinzukommen muß, kann er allein nicht hervorrufen. Das Erwachen zum geistigen Bewußtsein läßt sich nicht allein durch ein mechanisches System erzwingen. Wohl müssen gewisse Übungen der Meditation oder Entspannung, der Selbstbeobachtung oder der Selbsterinnerung eingehalten, wohl muß das forschende Fragen systematisch fortgesetzt werden, doch eines Tages erwacht ganz plötzlich die wahre Erkenntnis ganz leise, aber sicher. Dieser Tag läßt sich nicht vorausbestimmen. Er mag früh kommen oder erst nach vielen Jahren enttäuschender Kämpfe... Es ist das Gnadengeschenk des Über-Ich. Es ist die Kraft, die stärker ist als der persönliche Wille, die nun in die geistige Entwicklung eingreift. Wenn die Gnade sich über den Menschen ergießt, dann kann er ihr nicht entweichen. Ruhig, allmählich, aber wahrnehmbar führt sie ihn nach Innen.

Das Wort Gnade wende ich nicht gern an. Es hat so viele theologische Nebenbedeutungen, daß ich es gern ausschalten würde, wenn ich nur ein anderes Wort dafür gefunden hätte. Doch ich will versuchen, ihm eine Bedeutung zu geben, die auf

unmittelbarer geistiger Erfahrung und nicht auf blindem Glauben beruht.

Gnade ist die wesentliche Vorbedingung für jede Erkenntnis. Doch es liegt nicht in unserer Macht, sie zu erlangen; nur durch die Hilfe unseres Über-Ich oder eines wahren Meisters kann sie uns gewährt werden. Erstaunlich schnell und unerwartet kann sie einen Menschen erfassen, der nach dem Urteil der Welt ein sündhaftes Leben geführt hat und sein Herz, sein Denken und Bewußtsein verwandeln. Dagegen kann sie einem Menschen fern bleiben, der zwanzig Jahre lang Werk auf Werk über Religion und Philosophie studiert hat. Ihr Wirken ist oft unverständlich, mitunter schnell, geheimnisvoll und nicht selten ein Rätsel für Andere. Und doch ist sie keine willkürliche Kraft. Sie hat ihre eigenen Gesetze und ihre besondere Art der Auswirkung, die nur der Meister kennt.

Um dieser Gnade teilhaftig zu werden, müssen wir sie erflehen. Nicht allein durch das Wort, das wohl für Einige genügen mag, während Andere die Bitte vielleicht nur im Geiste zu formen brauchen. Die Meisten von uns aber müssen mit ihrem ganzen Sein darum bitten.

In all unseren Handlungen und Gedanken, ja selbst in der Einteilung unseres Tages sollte sich dies große Verlangen ausdrücken. Selbst zu unerwarteter Tag- oder Nachtstunde kann es uns auf die Knie zwingen mit der Bitte, daß sich das Licht uns offenbare. Diesem inneren Zwang sollte man nicht widerstehen, sondern sich ganz ihm hingeben. Und wenn wir fühlen, daß wir nur mit Tränen die Gnade des Über-Ich erflehen können, dann sollen wir sie so reichlich fließen lassen, wie sie mögen und sie nicht zurückhalten. Ein großer Segen liegt in den Tränen, die um die Offenbarung der geistigen Kraft vergossen werden. Jede Träne wird eine der Schranken erweichen, die zwischen uns und dem Göttlichen steht. Wir sollten

uns solcher Tränen nie schämen, denn sie werden für eine gute Sache vergossen.

Einige Wenige werden der Gnade ohne Mühe und Opfer teilhaftig. Sie empfangen sie scheinbar als ein plötzliches Geschenk des Himmels, doch sie sind deshalb keine Ausnahmen. Ihre Bitten wurden in einem früheren Leben ausgesprochen und erhört. Die Erklärung für diese schicksalhaften Unterschiede findet nur, wer inbrünstig um die letzten Geheimnisse ringt.

Wenn die Gnade aus unserem eigenen Über-Ich strömt, dann wird ein vorher unbekanntes Verlangen in unserem Herzen wach, das unsere Gedanken in neue Richtungen lenkt. Wir werden unzufrieden mit unserem bisherigen Leben und sehnen uns nach Höherem. Fragen werden laut nach einer tieferen Wahrheit als dem blinden Glauben, der uns bisher geleitet hat. Verständlicher Weise suchen wir diese Veränderung der Entwicklung unseres Bewußtseins zuzuschreiben, vielleicht auch neuen äußeren Umstellungen. Dies aber ist nicht der Fall. Verschleiert hinter dem Geheimnis, das wir Leben heißen, wacht das unsichtbare Über-Ich, das erhabene Wesen, das unseren menschlichen Schlaf auf diese sonderbare Weise unterbrochen hat. Die Sehnsucht nach Weisheit war nur die Sehnsucht nach dem Ich, die Hoffnung, daß eine würdigere Lebensphilosophie uns der wahren Selbsterkenntnis ein wenig näher bringe. Die erhebenden Gedanken und Empfindungen dieser Entwicklungszeit — mag sie nun eine Woche oder Jahre dauern — sind schon die Offenbarungen der Gnade oder, paradox ausgedrückt, das Ergebnis einer inneren Wandlung, die das Unwandelbare verursachte.

Die Wahrheit, daß die Berufung von allein zu uns kommen muß, daß wir sie nicht nach unserem Willen herbeizwingen können, ist schwer zu verstehen. Demütig müssen wir uns dem wirklichen Ich zu Füßen werfen und seine Gnade erflehen. Wenn das Feuer göttlicher Berufung in uns entfacht ist, wer-

Muti  
Cris

den wir wissen, daß ein Schimmer der Gnade auf uns gefallen ist.

Wir, die wir Diener jener großen Offenbarung sind, müssen uns auch ihrem Willen beugen. Gnade ist ein Geschenk, eine Gabe, die wir aus den Händen des Gottes in uns empfangen müssen. Den Augenblick ihrer Offenbarung können wir nicht wählen. Er hängt davon ab, ob die notwendigen körperlichen und äußeren Bedingungen erfüllt sind. Der Geist richtet sich nach seiner Zeit, nicht nach der unsrigen.

Das Erwachen der Seele zu diesem großen Erlebnis ihrer Vereinigung mit dem Über-Ich erfolgt allmählich wie das Reifen einer Frucht. Ist aber das Wachstum vollendet, kommt unerwartet plötzlich der Augenblick, in dem die Seele eins wird mit dem Über-Ich, und der Mensch wahrhaft neu geboren wird.

Gewisse einschneidende Erlebnisse wird ein Mensch niemals vergessen. Dazu gehört seine erste Liebe oder der Augenblick, in dem er zum ersten Male ein unbekanntes Land betritt. Noch größer aber ist das Erlebnis, wenn er das erstmal die Schale seines Seins durchbricht und sich der geistigen Einheit bewußt wird. Es ist der schönste Tag unseres ganzen Lebens, denn wir berühren den Saum der Ewigkeit.

Dieser Augenblick ist das wahre Ziel unseres Lebens. Denn unser Dasein erfüllt sich nicht darin, daß wir Schuhe flicken oder Handel treiben. Doch wenn wir auch diese göttliche Schau nicht erleben, die Natur läßt uns nicht aus ihrem Bann. Sie hat keine Eile. Irgendwo in ihrem weiten Reich wird sie uns erfassen und uns zwingen, ihrem geheimnisvollen Sinn zu dienen. Wer sich mit diesen inneren Erlebnissen beschäftigt, ist kein Träumer. Was er heute tut, dazu wird morgen die große Masse der Menschheit gezwungen werden.

Die Größe und Erhabenheit jenes Augenblickes, in dem wir uns der Gottheit um uns und in uns zum ersten Male bewußt

werden, ist unvergeßlich. Wenn wir das Tor des Bewußtseins ein wenig öffnen und einen Schimmer des Lichts hereinströmen lassen, dann wird uns der Sinn unseres Lebens wortlos offenbar. Ob das Tor eine Minute oder eine Stunde geöffnet ist, wir haben das Geheimnis erkannt, und weder Ermattung noch bitteres Leid kann uns dies kostbare Wissen nehmen. Mit Worten ist es nicht zu beschreiben. Wer aber jemals gefühlt hat, wie sein ganzes inneres Wesen sich auflöst und während dieser tiefen Versenkung dank der eigenen unaufhörlichen Sehnsucht oder durch die Gnade eines Meisters in dem geheimnisvollen Unendlichen aufgeht, wird verstehen, was ich nur schwach andeuten kann. In der stillen Gegenwart dieser gewaltigen Kraft bewegt sich die Seele nur in leisen Schwingungen.

Diese Erleuchtung des Bewußtseins und des Herzens ist der wunderbarste Augenblick im Leben eines Menschen.

Haben wir uns selbst, unser Über-Ich gefunden, dann werden wir auch den Sinn des Lebens verstehen und das Geheimnis des Weltalls enthüllen. In jedem von uns lebt dieses Über-Ich, ruhig und still wie ein unbewegter See, abgeklärt durch die Erfahrung von Millionen von Jahren, stark genug, uns das Beste zu bringen, das uns das Leben zu bieten hat. Ich möchte die Worte eines Menschen wiederholen, der die höchste Erkenntnis empfangen hatte, die Worte eines einfachen Zimmermanns, der zum Meister wurde. Als er vor 1900 Jahren das Land Galiläa mit seinen wenigen Schülern durchwanderte, sprach er zu ihnen: „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“

Diese Worte gelten heute wie damals. Wenn auch der Menschensohn, der sie sprach, scheinbar von uns gegangen ist, die göttliche Wahrheit, die er verkündete, wird immer in der Menschheit lebendig bleiben.

Wer einmal durch das Tor des eigenen Ich zu schauen ver-

mochte, steht sprachlos vor den unergründlichen Möglichkeiten des Über-Ich. Im Menschen als Geisteswesen ruht unendliche Weisheit und ein Quell von Glückseligkeit. Der Mensch hat Teil an der göttlichen Unendlichkeit, und doch macht er sich Sorgen um sein kümmerlich kleines Leben, als wäre er nur ein Insekt.

Hat der Mensch die höchste Wahrheit erfaßt, ist er auch imstande, sich seines eigenen Wesens zu erfreuen und jene Glückseligkeit in sich selbst zu finden, die er bisher nur im Außen suchte. Wahrheit, Schönheit, Friede, Kraft und Weisheit, sie alle sind Eigenschaften des Über-Ich, jenes Ich, das darauf wartet, von uns gefunden zu werden. Alle Einsicht, allen Idealismus und Edelmut in uns verdanken wir dem göttlichen Ich. So müssen wir die wahre Bedeutung des Wortes „sein“ erst noch wirklich kennen lernen.

In den Tiefen unseres wunderbaren Seins erkennen wir, daß wir Teile eines allumfassenden Lebens sind, dessen Wesen ewiger Friede, dessen Sinn vollendete Güte und dessen Sein unvergänglich ist. Hier liegt die wahre Heimat eines jeden von uns. Diesen Augenblick zeitloser Ewigkeit, in dem wir uns selbst finden, nennen die Hindu-Weisen so schön das „ewige Jetzt“.

„Wer seine eigene Natur kennt, kennt den Himmel“, verkündete Mencius, der chinesische Jünger Konfuzius.

Das geistige Ich des Menschen bleibt unverändert und ungestört in all seiner Erhabenheit, während sein persönliches Ich den größten Wechselfällen des Lebens unterworfen ist. Es ist das Unzerstörbare in ihm, der schweigende und ewige Zeuge, dem er eines Tages seine Huldigung darbringen muß. Es ist das Licht, das keine Macht auslöschen kann. Es ist des Menschen unsterblicher Geist, gütig und duldsam, schön und unveränderlich.

Wir sind dem Gott in uns ewig nahe. Wir brauchen dies nur

zu erkennen und lebendig zu erfahren zu suchen. Die Seele hütet in tiefer Stille ihren großen Schatz. Laßt uns im Mittelpunkt unseres Seins ruhen, und wir werden die Edelsteine finden, die dort verborgen sind.

Das Über-Ich ist das wahre Sein, der göttliche Herr dieses Körpers, der schweigende Zeuge Gottes in der Brust des Menschen. Der Mensch lebt jeden Augenblick seines Lebens in der Gegenwart dieses göttlichen Selbst. Aber der Schleier der Unwissenheit verdeckt ihm Augen und Sinne. Darum ist auch die Wahrheit dieser Lehre so schwer zu beweisen. Wie soll man dem mit Sorgen beladenen Menschen klar machen, daß sein geistiges Ich harmonisch für sich leben kann, selbst-genügsam, unberührbar und unbehindert durch äußere Verhältnisse? Ich fürchte, diese Behauptung wird all jenen sonderbar erscheinen, die vor dem Unglück zittern oder im Glück himmelhoch jauchzen. Wie kann ich ihnen klar machen, daß sie sich in Verzweiflung und Stolz selbst hineinreden, und doch in Wirklichkeit – paradox genug — von beiden frei sind. Der Alltagsmensch wird über diese Behauptungen lächeln, der Theologe wird sie ablehnen.

Es gibt nur eine endgültige Antwort auf diese verwirrenden Rätsel, nur eine höchste Autorität, die sie entscheiden kann. Und das ist die Autorität der eigenen persönlichen Erfahrung, das eigene Erlebnis, daß diese Dinge wirklich wahr sind.

Die Erkenntnis des wahren Selbst ist die unbedingte und ausschließliche Grundlage für das Wissen um die Wahrheit. Unsere erste und grundsätzliche Idee vom Selbst bezieht sich auf das persönliche Ich. Verfolgen wir diese Idee bis zu ihrem Ursprung, aus dem sie entstanden ist, dann haben wir das Über-Ich gefunden, die Wahrheit, die Weisheit – Gott.

Mancher mag vielleicht einwenden, daß das innere Heiligtum in Dunkelheit gehüllt und der Weg zu ihm nicht zu finden sei. Wir dürfen uns aber durch solche Befürchtungen nicht ab-

schrecken lassen. Wenn nur scheinbar Wenige das Heiligtum bis heute fanden, dann liegt der Grund darin, daß nur Wenige es suchen.

Die Wahrheit offenbart sich nicht weniger im Menschen als in den heiligen Büchern. In der großen Gemeinschaft des Weltalls hat der Mensch eine tiefere Bedeutung, als er weiß. Doch nur in den Augenblicken einsamer geistiger Stille erkennt er die Erhabenheit seiner Seele.

Das Wissen um die Vereinigung des Menschen mit dem Göttlichen ist uralte. Undenkliche Zeiten vor Buddha und Zoroaster wurde schon diese einzigartige und doch so einfache Wahrheit, daß der Mensch sich auch in seinem irdischen Körper mit dem Göttlichen bewußt vereinigen kann, all jenen gelehrt, die nach ihr suchten. Daß die Literatur aller Länder, die Philosophie und Religionen aller Zeiten diese Wahrheit lehrten, beweist ihre Richtigkeit. Sie wird von dem Griechen Plato wie von dem Amerikaner Emerson verkündet. Wir finden sie in der Philosophie des Römers Porphyrius und des Deutschen Fichte. Sie heiligt die Aussprüche des Syriers Jesus und leuchtet aus den Worten des Inders Buddha.

Der wahre Weise kennt keinen Unterschied des Glaubensbekenntnisses. Die sich zur Lehre Buddhas bekennen, sind ihm nicht weniger willkommen als jene, die Christus anhängen.

Henry David Thoreau sagt mit Recht: „Ein einziger geistiger Gedanke verbindet alle Menschen zu einer Religion. Nur äußere Verschiedenheiten schaffen die Unterscheidungen der Sekten. Die Gedankenkräfte finden über weite Zeitspannen hinaus mit unbeirrbarer Sicherheit ihre Wege zueinander. So weiß ich, daß Sadi einmal den gleichen Gedanken hatte wie ich, und seither kann ich keinen wesentlichen Unterschied mehr zwischen Sadi und mir erkennen. Er ist kein Perser, er gehört nicht dem Altertum an, er ist mir nicht fremd. Durch die

Gleichheit seiner Gedanken mit den meinen ist er noch immer lebendig.“

Die Menschen haben dieser geheimnisvollen Erfahrung in den verschiedenen Ländern verschiedene Namen gegeben. Christen nannten sie „Vereinigung mit Gott“, Hindus Vereinigung mit dem „geistigen Selbst“, einige Philosophen „Eintauchen in das Unendliche“ und andere „die Wahrheit finden“. Unwesentlich, wie man es nennt; der Weise wird darüber niemals streiten, denn Worte können dies Erlebnis in seiner Größe nur andeuten, nicht beschreiben.

Die Hindus und die hebräischen Mystiker, Plato und Pythagoras, chinesische und christliche Moral-Philosophen — sie alle sprechen die gleiche Sprache und reden in den gleichen Tönen, wenn wir sie nur hören wollen. Gleichgültig, wie verschieden auch die Glaubensbekenntnisse, wie zahlreich die Religionslehren sind, Gott war, ist und kann nur der Grund aller Dinge sein.

Wahrheit ist das reine geistige Licht, das die Menschheit erleuchtet und von ihr in die verschiedenen Farben zerlegt wird, in denen der Einzelne sie schaut. Das Erlebnis der Wahrheit ist auf der ganzen Welt das gleiche; verschieden ist nur die Deutung.

Vielleicht mag man einwenden, daß sich das Bild der Welt verwirrt hat durch die Berichte der vielen Mystiker, die alle von der inneren Schau sprechen und doch die verschiedensten Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse berichten.

Das Durcheinander religiöser Dogmen und die falsche Auslegung persönlicher Erlebnisse sind die Ursache der verwirrenden Unzahl von Lehren, die alle ohne Unterschied als „mystisch“ bezeichnet werden. Die Unfähigkeit zu einer streng wissenschaftlichen Prüfung dieses ganzen Gebietes ist verantwortlich für die Unkenntnis des eigentlichen Ziels der Medi-

tation. Verschiedene „Wege“ werden empfohlen, um dieses Ziel zu erreichen, viele aber verwechseln in ihrer Engstirnigkeit den Weg mit dem Ziel. Was immer auch voreingenommen oder irrtümlischerweise behauptet werden mag: Meditation, Yoga, Mystik und ähnliches, hat nur den einen Sinn, den Strom der Gedanken auszuschalten und die Wirklichkeit zu erkennen, die hinter den Gedanken liegt.

Mit anderen Worten: fortgeschrittene religiöse Lehren, Anleitungen zum Meditieren, schwärmerische Heiligen-Verehrung, sie alle sollen dem Einzelnen nur helfen, den Lauf seiner Gedanken zu verringern und endlich ganz auszuschalten. Mancher Anhänger einer Sekte wird dies nicht wahrhaben wollen, aber sein Widerspruch wäre nur ein Leugnen wirklicher Tatsachen. Nur reife und tiefe Menschen werden diese Wahrheit erfassen. Nur sie werden durch klare Erkenntnis den geistigen Unklarheiten entrinnen, in denen sich die meisten Suchenden und Frommen verwickeln. Nur sie wissen, daß weniger der besondere religiöse Weg, den der Einzelne geht, sein Ziel bestimmt, als die mechanische Art der Gedankenkontrolle, die er unbewußt ausübt. Sie allein wissen, daß der Mensch auch ohne ein bestimmtes Dogma nicht weniger zum Ziele kommt als sein frommerer Bruder.

Was der geistig entwickelte indische Yogi unter Nirvana versteht, ist im wesentlichen derselbe Zustand, den der aufgeklärte christliche Mystiker in Gott erfährt. Wenn einer von ihnen diesen erhabenen Zustand in theologischen Ausdrücken schildert, die seiner Rasse oder seinem Land eigen sind, dann müssen wir dies auf die persönlichen Vorurteile oder die geistige Einstellung des Schauenden zurückführen, und nicht auf die geistige Schau an sich.

Die Erleuchtung in ihren verschiedenen Abstufungen bleibt für alle Menschen die gleiche. Jeder Mystiker entdeckt auf Neue den gleichen verborgenen Schatz, doch seine Beschrei-

bung wird verschieden sein, weil seine verstandes- und gefühlsmäßige Auslegung verschieden ist. Es gibt verschiedene Stufen der Erleuchtung; auf der höchsten Stufe aber gelangen sie zu dem gleichen Erlebnis und der gleichen Schau. Doch nur wenige Sterbliche sind begnadet. Kurze Augenblicke mystischen Erlebens gab es zu jeder Zeit. Die richtige Deutung dieser Erlebnisse aber wurde nur selten gefunden. Alle möglichen kindlichen Erklärungen wurden aus den Glaubenslehren herbeigeht und das Ewige und Unendliche dogmatisch gebunden. Unser Zeitalter verlangt eine vernünftige und geistige Erklärung dieser Dinge, nicht eine unwissenschaftliche. Die Schauenden haben ihre wirklich wahren, physischen und geistigen Erlebnisse berichtet, und doch weichen ihre Berichte von einander ab. Denn die Vorurteile, mit denen sie belastet waren, die Erlebnisse, die ihre Persönlichkeit bis dahin beeinflusst hatten, bestimmten die Wiedergabe ihrer Erfahrungen. So kann die Auslegung fehlerhaft sein, das tatsächliche Erlebnis aber bleibt wahr.

Wir machen den Fehler, diese göttliche Erkenntnis einengen zu wollen. Zu allen Zeiten haben wahrhaft Suchende, deren geistiges Wesen aber zu eng und deren Erfahrung zu gering war, dieses grenzenlose Meer von Wahrheitserkenntnis in den engen Rahmen einer Religionslehre oder Glaubensauffassung einzuordnen gesucht. Sobald sich aber ihre Erkenntnis vertieft, sehen sie selbst ein, daß dies nicht möglich ist. Doch die Mißbilligung der strenggläubigen Kirche oder die Schwierigkeit, solch schwer faßbare Wahrheit der Masse zu erklären, zwingt sie oft zum Schweigen.

Glaubensbekenntnisse entstehen und vergehen, Sekten tauchen auf, halten sich eine Zeitlang, und verschwinden wieder. Doch die alte Weisheit, losgelöst von aller Bindung an äußere Ausdrucksformen, bleibt stets gleich und unverändert bestehen. Sie ist nicht an ein Zeitalter gebunden; Rabindranath Tagore

lehrt sie heute wie Meister Eckehart vor über sechshundert Jahren. Das Klima hat keinen Einfluß auf sie. Der in Pelze gehüllte tibetische Milarepa, der in vereisten Höhen lebte, findet die gleiche Wahrheitserkenntnis wie Plotin im sonnigen Ägypten. Das gleiche innere Erlebnis drückt sich in den schönen persischen Gedichten von Jelaluddin Rumi aus, wie in den christlichen Versen eines Angelus Silesius. Die Erkenntnisse des alten Rom gleichen denen des alten China. Die Ähnlichkeiten sind überraschend. Die Gedanken sind sich gleich, nur die Formen sind den persönlichen Neigungen und den örtlichen Gebräuchen unterworfen.

Die einfachen und wunderbaren Aussprüche von Jesus treffen alle den Kern der Wahrheit. Wenn wir sie aufmerksam lesen, finden wir, daß sie den Aussprüchen all jener entsprechen, die mit dem Über-Ich vereint sind. Alle, die die geistige Wahrheit erkannten, verkünden das Gleiche: nur die Masse der Mitläufer und die berufsmäßigen Theologen streiten und widersprechen sich.

Glaubst du, daß Gott sich den Menschen nur in jenen fernen Tagen offenbarte, da Christus einen versteckten Winkel des römischen Weltreiches aufwirbelte, oder Buddha mit der Betelschale umherging? Wenn Gott sich nicht heute wieder offenbaren könnte, dann wäre Seine Macht seltsam begrenzt, und das Absolute wäre plötzlich zum Endlichen zusammengeschrumpft. Sollten wir nicht eher annehmen, daß Er bereit ist, sich all denen zu zeigen, die zu dieser Erkenntnis bereit sind? Das Ewige hat zu dem Menschen der Vergangenheit gesprochen, auch heute kann es wieder zu ihm sprechen. Wer kann den Zauber erklären, den Menschen wie Christus und Buddha durch einige wenige Worte auf ihre Zuhörer ausübten? Keine rednerische oder verstandesmäßige Begabung kann diese Kraft erklären. Etwas ganz anderes war notwendig, um mit wortlosen Blicken steinerne Herzen zu bewegen, die kein beredter

Ausdruck großer Worte jemals bewegen konnte, ein geheimes Wissen um eine göttliche Kraft, die Ehrfurcht gebietet.

Jahrhunderte lang haben gelehrte Leute sich abgemüht, die Geschichte Jesu zu ergründen. Sie haben gewissenhaft jede Spur einer Nachricht über ihn, jede Quelle und jedes Dokument geprüft. Trotzdem ist aber noch heute, beinahe zweitausend Jahre nach seinem Tode, das Leben des „Menschensohnes“ rätselhaft, ungewöhnlich und phantastisch geblieben. Seine Persönlichkeit ist viele tausend Mal mit den größten Widersprüchen geschildert, seine Lehren dazu benutzt worden, Entgegengesetztes zu beweisen. Wenn auch die Welt den Namen dieses Menschen immer noch mit Verehrung ausspricht, und er über jeden Begriff dieser westlichen Welt erhaben ist, so bleibt er doch ein Geheimnis.

Der Verstand der Menschen allein kann dieses Geheimnis niemals lösen. Christus ist aus einer höheren Ebene auf unsere Erde herabgestiegen, aus seiner wirklichen Heimat, die der unsrigen an geistiger Erkenntnis weit überlegen ist, um den Menschen mit seiner Gegenwart zu helfen und sie zu segnen. Diese Menschwerdung war sein wahrhaftes Kreuz, seine wirkliche Kreuzigung, und alle, die ihn aufrichtig suchen, werden ihn auch heute finden — in ihrem Herzen.

Das Göttliche aber wurde nicht mit Jesus begraben. Waren nicht seither die Stimmen der Heiligen zu vernehmen? Sind nicht in der Geschichte der letzten zweitausend Jahre die Namen von Menschen zu finden, deren Leben und Haltung Zeugnis ablegen für die Möglichkeit geistiger Vollendung? Empfangen wir nicht immer wieder den Ruf des höheren Lebens?

Menschen wie Buddha und Jesus verschmähten nicht, ihre Gedanken klar zu äußern und ihren Sinn in einfache Worte zu kleiden. Je tiefer die Gedanken, desto leichter ihr Ausdruck. Dazu bedarf es keiner mystischen Begriffe. Und doch gibt es Menschen, die Gefallen haben an vielen Worten und Aus-

schmückungen, die Schranken zwischen der Wahrheit und ihrem Verständnis aufrichten. Brandpfahl, Galgen und Kreuz warteten einst auf den geistigen Wegbereiter, der es wagte, andersgläubige Gedanken zu äußern. Vielleicht entstand deshalb ein Gemisch von ungenauen, geheimnisvollen Ausdrücken unter jenen, die diesen einsamen Weg gingen. In unserer Zeit ist kein Platz mehr für diese mittelalterlichen Begriffe, wenn sie auch heute noch in gewissen Kreisen gebraucht werden. Die höchste Wahrheit kann jetzt ohne Furcht enthüllt werden, ohne Galgen oder Folter. Warum sollte dann der Weg des Wahrheitsuchenden durch geheimnisvolle Windungen erschwert werden?

Wenn in früherer Zeit der Weg nach Innen und sein Erlebnis in Büchern durch dichterische, symbolische und allegorische Bilder beschrieben wurde, so entsprach dieser Stil dem intuitiven Erfahren geistig entwickelter Menschen, die aus den Worten mehr zu lesen vermochten als die Unerleuchteten.

Jetzt aber ist die Zeit gekommen, da wir offener und klarer von diesen Dingen sprechen können. Wir leben in einem verstandesmäßig betonten wissenschaftlichen Zeitalter, in dem eine Lehre so dargestellt werden muß, daß sie dem Verstand faßbar ist. Sonst würden solche Lehren als Dichtung, als Zeitvertreib für Mußestunden angesehen werden.

Die Vorherrschaft der Wissenschaft und allgemeine Verbreitung des Wissens haben den menschlichen Verstand in hohem Maß entwickelt. Deshalb muß die Offenbarung der Wahrheit heute ebenso stark den Verstand wie das Herz berühren. Wenn auch der Verstand niemals die Vorherrschaft haben darf, so läßt er sich doch heute von keiner geistigen Botschaft mehr übergehen.

Wer, wie ich, Gelegenheit hatte, die erstaunlichen Möglichkeiten des Meditierens zu erfahren, muß dem Zweifelnden jeden Widerspruch mit seinen eigenen Waffen widerlegen können, und ihn davon überzeugen, daß der Mensch mehr ist als ein

fleischlicher Körper und die Welt mehr als ein Haufen Lehm. Er muß ihm zeigen, wie auch er ein helleres Licht in sich selbst anzünden kann. Verschließt er auch dann noch seine Augen vor den Möglichkeiten seines Lebens, dann hat er das geistige Dunkel, das ihn umgibt, verdient.

Im geschichtlichen Sinne liegt nur wenig wirklich Neues in diesen Gedanken. Nur ihre Zusammenfassung und Auswertung auf diesen Seiten mag neu erscheinen. Doch alles, was noch nicht versucht wurde, ist neu, und diese Dinge hat die große Menge noch nicht erprobt.

Der geweckte Verstand unserer Zeit verlangt die Wahrheit und soll sie in reineren Formen als durch religiös-moralische Sentimentalität empfangen.

Die Lehrer, die in der Vergangenheit wirkten, hatten es mit Menschen zu tun, deren geistige Einstellung mit der unsrigen nicht verglichen werden kann, da damals die wirtschaftlichen Probleme industrieller Zivilisation nicht alle anderen Fragen überwogen. Sie wandten sich an Menschen des Ostens, die an sich empfindsamer sind als wir, deren Verstand weniger kritisch und ruhelos ist als der unsrige, und deren Herzen an sich schon zu religiösem Eifer neigen. Deswegen sollten die Weisen unserer Zeit, besonders jene des Westens, sich nicht an die Art früherer Zeiten halten, sondern sich der Notwendigkeiten der Gegenwart bewußt werden. Sie sollten versuchen, die Wahrheit in einer Form auszudrücken, die der heutigen Zeit entspricht. Solche Versuche sind schon bei verschiedenen Bewegungen und Kulturen zu finden, wenn sie auch bisher vielleicht nur Teillösungen brachten. Auch diese Lehre der geistigen Selbsterforschung soll zeigen, welchen Wert das Erleben des geistigen Selbst für alle jene hat, die von dem heutigen Leben ununterbrochen in Atem gehalten werden, und welche Nutzanwendung aus dem Grundsatz hervorgeht, daß das wahre Ich des Menschen göttlich ist.

DER WEG  
DER GÖTTLICHEN SCHÖNHEIT

**E**S gibt eine Einstellung der Menschen, die es ihnen fast unmöglich macht, diesen Weg innerer Selbsterforschung zu gehen. Zu ihrem Unglück, doch verständlicher Weise sind sie nicht in der Lage, ihre Gedanken bewußt in dieser Richtung zu halten. Was sollen sie tun?

Diese Schwierigkeit kann jeder, der sich nicht der Führung eines Meisters anvertraut hat, durch Vertiefung in Kunstwerke, durch Hingabe an begeisterte Stimmungen in Gottes freier Natur oder durch jedes Gefühl der Verehrung, das ein äußeres Erlebnis erweckt, überwinden.

Das Gemälde eines Meisters, ein Gedicht eines Künstlers, der offen ist für die geistige Seite des Lebens, das gottbegnadete Spiel der Geige, ein Gang durch die weiten, blätterlosen Wälder im Herbst, das Spiel der Sonnenstrahlen auf einem Geißblatt oder der Anblick einer alten Kirche in dem verlöschenden Licht der untergehenden Sonne — all diese Dinge können erhabene Gefühle auslösen, die das Alltagsleben nur selten geben kann. Eine geistige Kraft liegt in diesen Augenblicken, deren wir uns noch lange erinnern. Richtig erfaßt, können sie zu einer Jakobsleiter werden, die von der Erde zum Himmel führt. Der begnadete Künstler hat heute die Aufgabe des Priesters übernommen als Werkzeug jenes Strahls der geistigen Kraft, der sich dem Menschen als Schönheit offenbart.

Der Künstler, Schriftsteller und Musiker verkörpert sich in seinem Werk. Wenn er von höheren Eingebungen erfüllt, die-

sen geistigen Gehalt in seiner Kunst zum Ausdruck zu bringen sucht, wenn er zu den Füßen göttlicher Schönheit oder wahrer Weisheit gesessen hat, dann werden wir dieses Geistes in dem Maße teilhaftig, in dem wir uns dem Einfluß des Kunstwerkes hingeben. Im Leben eines jeden Menschen gibt es gewisse Augenblicke, in denen Kunst oder Natur ein nicht zu beschreibendes Gefühl erhabener Ruhe und überströmender Seligkeit in ihm wecken. Was mag der tiefe Grund dieser ekstatischen Augenblicke sein?

Es sind die Augenblicke im Leben eines Menschen, in denen er an der Schwelle des Geistes steht, wenn er sich auch dessen nicht bewußt wird. Eine großartige Landschaft erinnert ihn unbewußt an seine wahre geistige Heimat — so groß, so schön ist sie. Er liebt die klaren Wolken am Himmel und den goldenen Untergang der Sonne, die friedlichen, bewaldeten Hügel und die stillen Seen. Denn sie erinnern ihn an seinen geistigen Ursprung. Aus ihnen spricht die Schönheit zu ihm und ruft ihm aus seiner geistigen Heimat zu: „Diese erhabene Schönheit sollte auch in dir lebendig sein.“

Wenn wir begnadeter Musik lauschen, den edlen Melodien eines Bach oder den klaren Klängen Mozarts, dann überfällt uns manchmal eine Ahnung des höheren Lebens. Musik, die unmittelbarste aller schönen Künste, vermittelt uns am stärksten die Offenbarung dieser geistigen Welt. Aber es sind nur flüchtige Augenblicke, die schneller als erwartet verstreichen. Hätten wir Muße und den Wunsch, diese zarten Empfindungen zu halten, die nach einem Augenblick der Ehrfurcht, des Wunders wieder entgleiten, dann würde auch der Durchschnittsmensch allmählich die Erleuchtung finden.

Denn alle schöne Kunst ist nur Symbol, das zu dem Altar des göttlichen Feuers führt. Alle niedergelegte geistige Erkenntnis nur der zarte Schleier, der die Wahrheit verhüllt.

Wer die Schönheit und Weisheit in den Aufzeichnungen dieser

Welt zu erfassen sucht, tut dies aus einem Urtrieb heraus. Denn wenn die Augen auf einer Seite voll wertvoller geistiger Gedanken ruhen, dann wird ein geheimnisvolles Gefühl die Bestätigung dessen bringen, was hier geschrieben steht.

Das Heim eines wirklich begnadeten Schriftstellers oder Komponisten wird uns nicht als gewöhnlicher Arbeitsraum, sondern als Werkstatt eines Alchymisten erscheinen. Glauben wir nicht, einen einsamen Magier vor uns zu sehen, der unbeteiligt das Bild des Lebens beobachtet, als wenn es ihn nichts angehe? Was ist seine Feder anders als ein Zauberstab, der eine verborgene Welt voll unerwarteten Glanzes vor unseren nüchternen Augen erschließt? Sind nicht die Schriften, die seinen Tisch bedecken, geheimnisvolle Papyrusrollen, deren geheiligte Worte die Pforten eines höheren Reiches öffnen? Seine Feder wird für kurze Zeit zum machtvollen Zauberstab der Alten, die einst den Menschen vergangener Zeiten die Bilder vorspiegelten, die sie zu sehen wünschten. Sie berührten einen Samen, und es wurde ein Baum daraus; sie legten einen Mantel um ihre Schultern und wurden unsichtbar. Heute sind es nicht mehr diese äußeren Beweise, die wir suchen, sondern der zarte Zauber, mit dem wir durch die Kraft unserer Feder das Bewußtsein der Menschen zu umfassen hoffen.

Ich habe Bücher gelesen, die mich mit leuchtenden Bildern von solch seltsamer Kraft erfüllten, daß ich jedes Gefühl des Seins verlor und in dem Unendlichen untertauchte. Wer hat nicht solche Bücher gelesen, in denen die starke Schau des Schreibers so stark sein Denken ergriff, daß eine vergangene Kultur vor seinen erstaunten Augen auftauchte.

Der Schüler, der Freude hat an guten Büchern oder Gedichten, sollte sich darein vertiefen oder nur einige Seiten lesen, die ihm besonders tiefen Eindruck machen und einen Hauch des Geistes spüren lassen, der ihn aus höheren Bereichen zu sich ruft und ihn über sich selbst erhöht.

Versenke dich für eine Stunde in ein Gedicht von Francis Thompson, in ein Sonett von Shelley, in Verse von Keats oder George W. Russel oder in eine Abhandlung von Emerson, und du fühlst, daß Große dich umgeben. Durch sie wirst du in eine Stimmung versetzt, die an die Upanishads, die Tripitakas, das Neue Testament und die platonischen Bücher erinnert. Du atmest Wahrheit von Anfang bis Ende.

Eine tiefe Quelle der Hilfe werden dem Schüler auch die erhabenen Aussprüche von Christus, die erleuchtenden Gespräche Buddhas und die Übersetzungen der „Bhagavad Gita“ sein.

Er möge einen Abschnitt aus diesen oder anderen alten oder neuen Bücher auswählen, die ihm am meisten liegen, darüber nachsinnen und sich bemühen, den Sinn zu erfassen, den geistigen Rhythmus zu erfühlen, der ihm Ursprung war. Er soll dies so langsam wie nur möglich machen, mit der größten Konzentration, deren er fähig ist, Herz und Gedanken auf die Worte gerichtet, die in der Seele weiterklingen. Nicht die Worte allein soll er lesen, sondern den Sinn erfassen, der in ihnen verborgen ist.

Sammele all deine Gedanken auf das, was du liest, und laß es Wort für Wort in dein Bewußtsein eindringen, um gleichzeitig seinen tieferen Sinn zu erfassen. Wir sollten jedes Wort in Gedanken wiederholen, so daß wir sozusagen selbst zu seinem Verfasser und Schöpfer werden. Wir sollten die Sätze und Abschnitte selbst formen — das ist schöpferisches, aufbauendes Lesen. Es belebt unser Bewußtsein und stärkt unseren Verstand. Es gräbt sich buchstäblich in unser Denken ein, das nun im Sinne des Verfassers selbst arbeitet. Es kommt nur darauf an, sich ganz stark auf eine abstrakte Idee zu konzentrieren, auf einen Satz oder Vers, den der Schüler in seinem eigenen Bewußtsein erfahren und so mächtig in sich wirken lassen kann, daß er in seiner Seele Widerhall findet.

Es müssen natürlich Worte sein, die eine starke Wirkung auf ihn ausüben, auch wenn Andere nur Buchstaben darin lesen. Es muß ganz unabhängig von jedem literarischen Wert dies geistige Erlebnis darin gespürt werden.

In solchen Büchern gibt es Stellen, die wie Berggipfel über alle anderen hinausragen, und die der Verfasser vielleicht unbewußt in der Erleuchtung des geistigen Ich geschrieben hat.

Diese von Zauber erfüllten und bezaubernden Stunden, die uns durch den tiefen Eindruck einiger niedergeschriebener Worte in eine Stimmung erhabener Ruhe oder gefühlsmäßiger Ergriffenheit führen, diese Worte, die uns überwältigen, die Offenbarungen des Geistes sind, sie müssen beachtet und in ihren höchsten Augenblicken festgehalten werden. Diese zarten Stimmungen dürfen nicht gestört, sondern müssen wie ein großer Schatz behütet werden. Wir dürfen nicht fort von ihnen zum nächsten Eindruck eilen, sondern müssen unsere Aufmerksamkeit in dieser Stimmung bewahren. Es ist ein beglückend hehrer Augenblick, wenn das Buch beiseite gelegt werden kann, weil es seinen Sinn erfüllt hat. Halte ein und sei bereit, durch das Tor des Symbols in die sternenhelle Welt einzugehen. Wenn dieser Weg dir aber verschlossen bleibt und du seinen Eingang nicht findest, verzweifle nicht. Laß ab von allem Bemühen und bete. Vielleicht kommt der geheimnisvolle Hüter der Schwelle und öffnet dir das verborgene Tor. Überlaß dich ganz diesem geheimnisvollen Augenblick, atme ruhig und sanft, wie es in den Anweisungen zum Erwachen der Intuition gezeigt wurde.

Auch auf anderen Wegen ist dieses Ziel zu erreichen. Jeder muß das Mittel wählen, das auf ihn den größten Einfluß ausübt. Es ist nicht notwendig, ein Buch zur Hand zu nehmen, um das Bewußtsein eine Zeit lang in erhabener Stimmung von allen Belastungen des persönlichen Lebens zu befreien und

von dem Alltag der weltlichen Tätigkeit abzulenken. Dasselbe vermag die Musik unserer großen Komponisten. Wesentlich ist nur, jene erhabene Stimmung zu erwecken, in der das geistige Selbst erfahren werden kann.

## DIE BOTSCHAFT VON DER VERGEISTIGUNG ALLEN WIRKENS

**M**ANCHER wird die Frage erheben, wie diese ungewöhnlichen Gedanken den Anforderungen unseres geschäftigen Alltags angepaßt werden können. Denn wir können dieser Welt nicht entfliehen; wir können unser Heim nicht verlassen und in die Einsamkeit gehen, um uns innerlich zu sammeln. Wir haben uns dem Alltag zu stellen und sind auf Lebenszeit an ihn gebunden. „Die Welt ist rauh und hart und kann nichts anfangen mit solch sinnlos hohlen Lehren. Wir können unser tägliches Brot nicht aus Wolken hohlen. Diese Lehre ist eine ausgezeichnete Philosophie für diejenigen, die bequem am Kamin sitzen. Aber was kann sie uns helfen, die wir uns plagen und quälen in einem nüchternen Alltag?“ Diese Frage gehen an dem wahren Verständnis des geistigen Lebens vorüber, und ich möchte sie mit einer Gegenfrage beantworten:

Warst du jemals in einem jener tropischen Wirbelstürme von furchterweckender Gewalt? Seltsam genug liegt in dem Zentrum dieses Wirbelwindes eine Stelle vollkommener Ruhe. So kann auch der Mensch, der sich selbst erkannte, inmitten der fieberhaften Tätigkeit der Welt unbewegt in seinem geistigen Gleichgewicht verharren. Sein innerstes Sein bleibt in friedlich ungestörter Ruhe, wie stark auch der Wirbelwind des Lebens um ihn wütet, welche Arbeit er auch tun mag, welche Gedanken ihn beschäftigen.

Geistige Wahrheit wird leicht als Vorrecht besinnlicher Men-

schen angesehen, die sich in religiösen oder philosophischen Träumen verlieren. Daß sie auch im Wirkungskreis tätig schaffender Menschen Raum haben, wird meist bezweifelt, wenn auch die Geschichte oft das Gegenteil beweist.

Warum sollte es nicht möglich sein, die Klugheit dieser Welt mit der Weisheit der göttlichen Welt zu vereinen? Warum sollte der nach geistiger Wahrheit Suchende nicht auch Geschäftsmann sein können? Ich kenne einen Mann, Besitzer einer chemischen Fabrik in einer Provinzstadt Englands, der beides in sich vereint. Sein Geschäft, sein Laboratorium, seine Büros, sein Propaganda-System und seine Fabrikate zählen zu den besten und den neuzeitlichsten ihrer Art. Er behandelt seine zahlreichen Angestellten und Arbeiter mit großer Weisheit. Innerhalb vernünftiger Grenzen gibt es nichts, was er nicht für sie tun würde, mit dem Erfolg, daß es nichts gibt, was sie nicht für ihn täten. Jeden Abend, bevor er nach des Tages Mühe und Unrast schlafen geht – denn es ist die einzige Zeit, die er für sich hat – zieht er sich in einen stillen Winkel seines Hauses zurück und widmet der geistigen Stille eine ruhige halbe Stunde, die ihm Frieden und aufbauende Kraft für die Arbeit des nächsten Tages gibt. Sie schenkt ihm die geistige Freiheit, die er inmitten aller Zwangsläufigkeit des Alltags verborgen bewahrt. Sie gibt ihm das innere Gleichgewicht in aller Zerstretheit, allem Lärm des geschäftigen Lebens. Die tiefe Weisheit und Kraft, die er im göttlichen Mittelpunkt findet, wird sich auch in seinen geschäftlichen Leistungen auswirken.

Der Geschäftsmann, der da einwendet, er habe keine Zeit und keine Gedanken für geistige Dinge, weil seine materiellen Sorgen alle Kraft in Anspruch nehmen, ist zu bedauern. Welches ist denn die eigentliche Aufgabe des Menschen? Wohl ist es recht, an die materiellen Notwendigkeiten des Augenblickes zu denken, unrecht aber, nur diese wichtig zu nehmen.

Im Westen gibt es Viele, die sich vollständig in ihren Geschäften vergraben und kaum jemals bemerken, daß eine geistige Sonne über ihnen erstrahlt. Tausend Gedanken füllen ihren Kopf vom Morgen bis zum Abend. Die Nacht bricht an, und nun sollen sie ernten, was sie gesät. Was bleibt ihnen nun von all dem Wirrwarr der Gedanken und des Lebens? Selbst wenn Gefahr droht und der Arzt sie auf Urlaub schickt, sind sie so sehr Sklave ihrer Geschäfte, daß sie sie weiter in ihrem Kopf mit sich herumtragen, auch wenn sie tatsächlich nichts zu arbeiten haben. Die Geschäfte sind der Fahrer; wir selbst nur die beladenen Rosse.

Traurig, wenn auch notwendig ist der Tag im Leben eines Menschen, an dem er feststellt, daß seine Hände trotz aller Anstrengung nur welke Blätter halten. Dann wird er erkennen, daß wahre Geistigkeit weder eine abstrakte Wissenschaft noch eine schwer verständliche Spekulation ist, sondern ein Lebensweg, ein umfassenderes Wissen von der Welt. Schmerzhaft wird es sein, wenn dieser Tag kommt, und doch ist er der Beginn eines tiefen Glücks.

Die täglichen Dinge des menschlichen Lebens sind heute nicht mehr da, um uns zu dienen, sondern um uns mutwillig zu beherrschen. „Die Dinge sitzen im Sattel und reiten die Menschheit“, sagt Emerson in einer seiner Schriften. So ist es wirklich. Das Bewußtsein, das jeden Tag für einen kurzen Augenblick so mächtig werden könnte, die Edelsteine des inneren geistigen Friedens zu erlangen, wird durch den Zwang, in den sich die Menschen selbst gestellt haben, zu Kleinlichem und Wertlosem hingedrängt. Der Mensch ist nur darauf bedacht, seine Maschinen zu verbessern und vergißt dabei, sich selbst zu vervollkommen. Das Leben vom Geistigen zu trennen heißt es in Gefahr bringen. Die äußere Persönlichkeit muß aus den geistigen Quellen des höheren Ich gestärkt werden. Das Gleichgewicht kann nur erlangen, wer die Tatkraft

durch Beschaulichkeit ausgleicht. Der kritische Verstand muß die schauende Intuition als Freund, nicht als Feind betrachten. Geschäftliche Fähigkeiten müssen mit geistigen Eingebungen zusammenarbeiten, und Eigennutz sollte sich mit Selbstlosigkeit verbinden. So kann ein Jeder von uns Träger einer höheren Lebensauffassung in unserem verflachten Dasein werden. Wir müssen die goldene Mitte finden. Wir müssen jeden Tag einen Augenblick in geistiger Stille verbringen, ohne die Fähigkeit zur praktischen Arbeit zu verlieren. Wir müssen das richtige Gleichgewicht zwischen dem mystischen und materiellen Pol unseres Seins herstellen, so verschieden und unvereinbar sie auch scheinbar sind. Wer den hier beschriebenen „Weg nach Innen“ verfolgt, wird dieses Gleichgewicht mühelos finden. Es wird ihm auf natürliche Art ohne besondere Anstrengung zufallen.

Der Mönch mag, wenn er will, die Meditation zu einer Besessenheit ausarten lassen. Wir aber, die wir arbeiten und im Leben stehen, müssen einen weisen Ausgleich suchen. Die Erkenntnis, die wir in unseren geistigen Konzentrations-Übungen sammeln, wird dann auch inmitten der Welt aus all unseren Werken strahlen.

Handlungen, die aus geistiger Haltung erwachsen, sind ebenso wirkliche Übungen, wie der Verzicht auf weltliches Leben und das Zurückziehen in klösterliche Stille. Nicht alle geistigen Leute tragen Mönchskutten.

Die Zeiten ändern sich, und die Menschen ändern sich mit ihnen. Das Leben in abgeschlossener Einsamkeit, das dem lebensmüden Klausner des Ostens vergangener Zeiten genügte, wird kaum dem vorwärtsstrebenden Menschen des Westens von heute entsprechen. Er kann sich nicht völlig dem Einfluß der Atmosphäre materieller Unternehmungslust verschließen, die ihn umgibt. Ist er weitsichtig, wird er ihren Wert erkennen und mit den höheren Zielen, die er gefunden hat, in Ein-

klang zu bringen suchen. Er braucht die täglichen Lebensnotwendigkeiten nicht außer Acht zu lassen, wenn er sich mit den mystischen Aufgaben der Wahrheit befaßt.

Im allgemeinen hält man jeden, der einen geistigen Weg geht, für einen frommen, friedfertigen Menschen, der aber sonst im Leben nicht zu gebrauchen ist, weil er bar ist jeden gesunden Menschenverstandes und jeden vernünftigen Denkens. Daß er mit stärkster Folgerichtigkeit Gedanken an Gedanken reihen, einen Platz unter den führenden Männern eines modernen Großunternehmens einnehmen, oder ein Bataillon im Kriege führen könnte, würde nur spöttisch belächelt werden. Und dennoch kannte ich Menschen dieser Art, die diese Dinge vollbrachten.

„Mußt du närrisch sein, weil du ein Verehrer Gottes bist? Denkst du, ein Ladenbesitzer habe sein Geschäft, um religiöse Übungen abzuhalten? Warum hast du dir nicht vorher angesehen, was du kauftest?“ fragte Shri Ramakrishna, einer der berühmtesten Heiligen Indiens im 19. Jahrhundert, einen jungen Schüler, der ausging, einen eisernen Topf zu kaufen und bei seiner Rückkehr fand, daß er ein Loch hatte.

Wer seine Gedanken einem höheren Leben widmet, muß nicht unbedingt bar jeder menschlichen Begabung sein, selbst wenn er so demütig und gütig ist wie der heilige Franz von Assisi. Er kann noch immer so geistreich sein, wie Bernard Shaw, so voller Mut wie Wilhelm Tell und so begabt wie Galilei. Weil er sein Wissen unmittelbar aus tieferen Quellen schöpft, muß er nicht notwendigerweise die Fähigkeit verlieren, logisch zu denken, mit Menschen und Tieren umzugehen und seinen Platz in der geschäftigen Welt auszufüllen. All diese Eigenschaften können noch weiter in ihm lebendig sein, aber er ist nicht mehr ihr Sklave.

Unser tägliches Leben mit einer Kraft zu erfüllen, die wir aus dem Glauben an die Göttlichkeit in uns selbst schöpfen, muß

uns für die Arbeit des Alltags geeigneter, nicht schlechter machen. Denn wir empfangen eine unerschöpfliche Kraftquelle und ein Wissen, das uns das rechte Handeln eingibt.

Wer diese Art des Meditierens nur für eine Form von sentimentalem Idealismus oder abstraktem Denken hält, befindet sich in einem großen Irrtum. Solch Meditieren löst allmählich Seelenkräfte frei, deren sich der Mensch vorher nicht bewußt war, und die vielleicht eines Tages seine Handlungen am stärksten bestimmen werden.

Wir Menschen befinden uns vom Morgen bis in die Nacht in steter Bewegung, beschäftigt mit den vielseitigsten Interessen rein materieller Art. Dies ist natürlich verständlich, weil das Leben unausgesetzt Anforderungen an uns stellt, mit denen wir fertig werden müssen. Die Meisten von uns aber wissen nicht, daß wir eine gewaltige Hilfe und die richtige Führung für all unsere Handlungen empfangen können, wenn wir uns täglich eine ganz kurze Zeit von allem Äußerem lösen und alle Bindung an die vergänglichen Werke dieser Welt vollkommen ausschalten.

Die Welt ist unaufhörlich beschäftigt, weil sie nichts Besseres kennt. Auch der geistig Erleuchtete wirkt mit in ihrem Treiben, aber er weiß, wohin es führt; denn er hat den Mittelpunkt gefunden, in dem alles Ruhe, Kraft und Weisheit ist. Für ihn kreist alle Wirksamkeit nur nach natürlichen Gesetzen um den Mittelpunkt.

Unsere Tätigkeit in der Welt hält uns in einem Netz gefangen. Wir müssen uns davon befreien, ohne gleichzeitig dieses nützliche Netz zu zerreißen. Es ist weder notwendig, noch sinnvoll, in den Wolken zu schweben. Wir leben in dieser Welt und können das Wissen, das wir als grundlegend erkannt haben, am besten durch das Umsetzen ins Leben beweisen.

Wir sollen die Augen zum Himmel erheben, in der Sehnsucht

nach geistiger Schau und Einsicht. Dann aber sollen wir unseren Blick wieder zur Erde neigen und die gewonnene Erkenntnis auf die weltlichen Dinge anwenden. Wir müssen uns um den Ausgleich der geistigen und materiellen Kräfte bemühen, damit unser weltliches Leben in geistiger Harmonie ausklingt. Wenn wir regelmäßig meditieren und immer wieder versuchen, unsere Gedanken um die Frage nach dem göttlichen Ich zu sammeln, werden wir uns allmählich der geistigen Natur in uns bewußt werden, die bisher „zugedeckt war“. Ich sage „allmählich“, weil die Erkenntnis uns nicht an einem bestimmten Tage kommt. Sie steigt in uns auf wie die Dämmerung des Morgens. Ein Strom von Geistigkeit wird uns immer wieder durchfluten, wenn wir uns der geistigen Stille oder Selbstbeobachtung hingeben. Und doch können wir wie bisher unseren Pflichten und Freuden nachgehen. Es ist nicht notwendig, darin mehr Änderungen eintreten zu lassen, als unsere langsam erwachende Erleuchtung uns eingibt. Diese Änderungen aber werden dann freiwillig sein, nicht aufgezwungen durch ein willkürliches System äußerer Disziplin. Wenn wir uns erst daran gewöhnt haben, jeden Morgen zu meditieren, wird es uns durchaus selbstverständlich sein, die Arbeit des ganzen Tages mit dieser geistigen Einstellung zu erfüllen. Unsere Arbeit wird sich immer stärker in dieser geistigen Stimmung abspielen, die umso länger anhalten wird, je weiter wir auf dem Weg nach Innen fortschreiten. Zuletzt wird unsere ganze Arbeit und unsere freie Zeit von dieser geistigen Schwingung erfüllt sein. Unsere ganze Haltung wird sich ändern, ohne daß unsere Arbeit deswegen vernachlässigt wird. Endlich wird auch der Augenblick kommen, in dem wir das Meditieren völlig aufgeben können, weil unser ganzes Leben ein einziges Meditieren sein wird — und trotzdem wird unsere Tatkraft nicht nachlassen.

Unser Leben wird reicher und nicht ärmer werden, wenn wir

uns auf diese uralte Weisheit verlassen. Sie bringt Ergänzung und Vollkommenheit, und es liegt nicht in ihrem Willen zu zerstören. Auch die wirtschaftlichen Interessen, für die wir leben, können nur dann richtig erfüllt werden, wenn wir unserer geistigen Sehnsucht die Möglichkeit geben, sich darin zu verwirklichen.

Der Geist muß alle Fasern des Lebens durchdringen. Wenn der Mensch ihn aus seiner geschäftlichen Tätigkeit ausschaltet, wenn er ihn in Beziehung zum anderen Geschlecht vergißt, wenn er ihn aus dem sozialen Leben fernhält, stellt er sich außerhalb seiner magischen Kraft, die ihm vollkommenen Erfolg, größte Glückseligkeit und letzte Harmonie geben kann.

Haben wir erst diese unmögliche Zerteilung der Interessen ausgeschaltet und unsere vielseitigen Wünsche durch das erhabene Opfer der Unterwerfung unter den göttlichen Willen vereint, werden wir Frieden finden. Wenn wir uns den Forderungen des Über-Ich unterwerfen, dann werden wir den Weg unserer wahren Bestimmung, unseres wahren Lebens beschreiten.

Wir werden hierbei nichts verlieren. Es ist genug Raum in diesem Leben für die Wärme der Liebe wie für die Kälte asketischer Selbstverleugnung. Für den Lärm der Masse wie die Stille des Meditierens. Kein Weg zum höheren Leben darf heute so geistig abstrakt sein, daß er nicht weltliche Geschäfte und tägliche Arbeit in verschiedenster Gestalt miteinbezieht. Er darf auch nicht so verfeinert sein, daß er die Saiten menschlicher Liebe und menschlicher Leidenschaft unberührt läßt. Es wird einmal eine Zeit kommen, in der der geistige Mensch alles als Ausdruck des Göttlichen betrachten wird, jedes Ding, jedes Erlebnis und jeden Menschen; und er wird erkennen, daß es keine höhere Aufgabe geben kann als diese: seinem Über-Ich Ausdruck zu geben in allem, was er tut, und womit er in Berührung kommt.

## GEISTIGE HILFE IN WELTLICHEN DINGEN

Laßt uns alle Entdeckungen und Erfahrungen der heutigen Wissenschaft annehmen und weise verwerten. Laßt uns fröhlich all die Annehmlichkeiten und Vorteile genießen, die sie uns geben kann. Verzichtet auf nichts, doch hütet euch vor unweisem, zerstörendem Gebrauch, vor einseitiger Hingabe an diese Möglichkeiten, einer Gefahr, in der wir oft genug schweben.

Laßt uns aber auch dieses äußere gesellschaftliche Leben mit einem tieferen verbinden, mit einem Leben ruhiger Gedanken und innerer Stille. So wollen wir lernen, einen ungestörten Frieden des Geistes selbst mitten in den Wechselfällen des Lebens zu bewahren.

Auch wer inmitten der geschäftigen und fieberhaften Welt von Heute leben und arbeiten muß, hat die Möglichkeit, die Stille des Geistes zu erfahren. Wir brauchen nur unsere frühere Einstellung zur Arbeit zu verändern. Was wir bisher aus selbstsüchtigen Gründen taten, soll von nun an zum Dienste der Menschheit getan werden. Das ist gelebte Geistigkeit. Daneben werden wir auch täglich eine halbe Stunde finden, in der wir unser Bewußtsein andachtsvoll auf hohe, heilige Gedanken richten — ein stilles Opfer für das höchste Wesen.

Diese Lehre von der Vergeistigung des Handelns ist die einzige, die der praktische Mensch des Westens leben kann, und die ihn zur geistigen Entwicklung führen wird.

Wenn die Welt auf eine Botschaft wartet, dann ist es eine Botschaft des Ostens und Westens, eine Botschaft von der Vergeistigung allen Wirkens. Nur sie kann uns helfen, die Weltprobleme wie Armut, Krieg, Krankheit und Unwissenheit mit neuem Eifer und besserem Erfolg aufzugreifen. Dabei aber dürfen wir nicht vergessen, unsere tägliche Verehrung der Gottheit darzubringen, die uns den Frieden gibt und unsere Seelen erhebt — und die in unserem eigenen Herzen wohnt.

**W**AHRSCHEINLICH wird mancher, der diese Seiten las, einwenden, daß diese Gedanken keinen praktischen Wert besitzen, wenn sie auch wirklich schön und tiefgründig seien. Nichts aber ist falscher und weniger begründet als diese Behauptung. Die wirklich gelebte geistige Haltung ist kein nebelhaftes Phantasiegebilde, sondern kann sich ganz stark im praktischen Leben auswirken. Sie kann sogar, richtig verstanden, seine beste Grundlage sein. Denn es kommt vor allem darauf an, daß wir unsere Gedanken beherrschen; sie sind der unsichtbare Führer aller unserer Handlungen.

Diese nicht alltäglichen geistigen Bestrebungen mögen dem Durchschnittsmenschen wertlos erscheinen, und es wäre auch der Fall, wenn die Beherrschung der zerrütteten Nerven, wenn Geistes- und Seelenfrieden, inneres Gleichgewicht und äußere Selbstbeherrschung keinen Wert hätten. Wenn der göttliche Schutz und die Hilfe der Vorsehung in Kummer und Leid, wenn das geheimnisvolle Heilen von Krankheiten und die seltsame Führung in auswegloser Verwirrung wertlos wären. Es wäre richtig, wenn der Mensch ewig lebte, und die Sichel des Todes seine Tage nie beenden würde.

Die Sorgen des Alltags lasten ständig auf uns und nehmen uns ganz in Anspruch. Während eine wilde Geschäftigkeit die Aufmerksamkeit der Welt für sich verlangt, verblaßt und schwindet die Weisheit, die aus der Stille des Bewußtseins

aufsteigt. Je mehr wir uns dem leblosen Materialismus hingeben, umso mehr verbirgt sich unser göttliches Selbst.

Diese Seiten aber sollen zeigen, daß auch ein Mensch, der unter dem Druck der äußeren Verhältnisse lebt, den scheinbar unabänderliche Bindungen hemmen, daß auch er für seine weltlichen Aufgaben und die Fragen des täglichen Lebens richtige Anleitung und höhere Führung, für die Zeiten der Not göttlichen Schutz und für seine körperlichen Beschwerden geistige Heilung empfangen kann.

Ich könnte viele Fälle als Beweis für die Verwirklichung dieser Lehre vom geistigen Leben anführen. Der Weg nach Innen führt uns auch zu praktischer Hilfe in materiellen Dingen und gibt uns bei all unserem Tun ein Gefühl des Geschütztwerdens und der Sicherheit. Wer den „Weg nach Innen“ zu seinem göttlichen Mittelpunkt gefunden hat, beweist seine Erleuchtung durch die Art, wie er unüberwindlichen Widerständen, unvermeidbaren Schwierigkeiten und häufigen Bedrängnissen entgegentritt, die immer wieder unser Dasein beunruhigen. Ein höheres Leben hat für ihn begonnen.

Der Mensch, der sein innerstes Wesen nicht erkannt hat, schafft sich sein Unglück selbst. Die Welt beherrscht ihn, statt daß er sie beherrscht. Früher oder später tritt das Leben mit grausamem Griff an uns alle heran, die wir viel oder wenig wissen, uns selbst aber nicht erkannten. Davon sind auch die Toten nicht ausgenommen: denn der Tod ist nur eine andere Form des Lebens. Würden wir unsere göttlichen Möglichkeiten ebenso schnell erkennen wie unsere irdischen Grenzen, dann würde das ewige Reich sich bald erfüllen. Deshalb wollen wir nicht größere Macht über Andere, Wohlstand oder Ruhm erleben, sondern beten, daß wir von der niederdrückenden Unkenntnis unseres wahren Ich befreit werden.

Millionen von Männern und Frauen sind unglücklich, weil

sie diese Wahrheit nie erfahren und zum Opfer ihrer eigenen, beklagenswerten Unwissenheit wurden. Unter der liebenswürdigen Maske ihrer Erscheinung verbirgt sich ihre Unzufriedenheit, ihre tiefe Mißstimmung und die Ruhelosigkeit ihrer Seele.

Stets offen ist die Tür, der nur Wenige zu nahen wagen. Doch eines Tages werden alle durch dieses Tor schreiten, das zum wahren Ich des Menschen führt, dessen unsichtbare Pfosten wir in den geheimnisvollen Winkeln des menschlichen Geistes ergreifen und festhalten müssen. Aus dieser Verborgenheit entsteigt alles Denken und Fühlen, und deshalb führt nur die Sammlung der Gedanken und Gefühle den Weg dorthin. Haben wir erst einmal die Schwelle überschritten und das innere Schweigen erfahren, dann finden alle quälenden Fragen eine Antwort, werden alle äußeren Wünsche durch die Fülle der Hilfe oder ein verstehendes Entsagen befriedigt. Alle drohende Wirrnis wird durch göttliche Kraft beruhigt. In diesen unfaßbaren inneren Bereichen wird der Mensch seine tiefste Befriedigung, seine höchste Glückseligkeit und seinen sicheren Schutz finden.

Die vernünftige Grundlage dieser Dinge läßt sich einfach erklären. Der Mensch ist Abbild des Makrokosmos. Sein Über-Ich ist die Sonne, sein persönliches Ich der Mond. Gerade so, wie der Mond sein Licht von der Sonne empfängt, so bezieht seine Persönlichkeit ihr Selbstbewußtsein und ihre Lebenskraft, ihre Kraft des Denkens und Fühlens, von dem zentralen Licht, dem Über-Ich. Wer nur aus dem lebt, was das persönliche Ich an Erkenntnis vermittelt, ist dem Menschen zu vergleichen, der nachts beim Mondschein arbeitet, wenn die Sonne nicht scheint. Calderon sagt: „Ein Mensch, der nie die Sonne sah, kann nicht dafür getadelt werden, wenn er den Glanz des Mondes für den schönsten hält“. Wer sich der weisen Führung des Über-Ich anvertraut, wird weiter den Ein-

Klein 1  
Buddh.

fluß des Persönlichen fühlen, doch ihm nur einen untergeordneten Wert beilegen.

In dem Menschen, der die wahre Selbsterkenntnis gefunden hat, vollzieht sich ein inneres Geschehen. Er gewinnt einen neuen Maßstab und sieht das Leben von einem anderen Gesichtspunkt aus. Er schaut auf das geräuschvolle Panorama unseres verwirrten und sorgenvollen Lebens, und bewahrt doch in sich selbst eine heitere Ausgeglichenheit. Die Zweifel und Sorgen, die ihn früher täglich quälten, überfallen ihn nicht mehr. Die Leidenschaften, die ihn einst beherrschten, werden immer schwächer und werden nun selbst von einer höheren Kraft beherrscht. Der „Weg nach Innen“ wird den Menschen allmählich von ruhelosen Wünschen, unbeherrschten Gedanken und unbedachten Handlungen befreien. Die geistige Belohnung wird die notwendigen Mühen aufwiegen; denn das geheimnisvolle Erwachen des Über-Ich wird eines Tages in der Seele aufleuchten.

In den ruhigen Augenblicken geistiger Stille gewinnen wir eine Selbstbeherrschung, die allmählich unser tägliches Leben durchdringen und all unsere Handlungen beeinflussen wird. Dieser Erfolg ist sicher und nachweisbar. Gerade so, wie einige Tropfen von rotem Lackmus, in einen großen Behälter Wasser geschüttet, dieses rot färben, so wird auch unser *ganzes* äußeres Leben durch die Beherrschung unseres Ich beeinflusst werden, sobald wir die dreifache Übung richtig durchführen. Was wir an Zeit und Mühe den Übungen zur geistigen Stille widmen, wird uns hundertfach belohnt. Haben wir uns erst dem Über-Ich in uns anvertraut, wird unser Leben heiter und friedvoll sein. Es wird in seinem Inneren einem ruhigen Strom gleichen, wenn auch draußen der Sturm wütet. Wir können uns um den glücklichen Ausgang unserer Angelegenheiten keine größeren Sorgen machen, als das Über-Ich es für uns tut. Nehmen wir selbst die Zügel in die Hand, wird unsere

Führung oft ungeschickt und unklug sein. Die Gottheit in uns aber wird uns richtig führen; denn sie ist weiser als wir. Vertrauen wir uns ihr bedingungslos und ohne Widerstand an. Was wir in der Zeit geistiger Stille gewinnen, können wir als Lebenskraft und Erfahrung unseren Handlungen nutzbar machen.

Wir werden finden, daß uns der „innere Weg“ der geistigen Stille in jeder Lage helfen wird, sei sie angenehm oder schmerzlich, betreffe sie die Seele oder den Leib. Mögen wir diese Erkenntnis nur zögernd oder auch in falscher Weise anwenden, das Über-Ich ist unendlich geduldig und immer bereit, uns auf seine Weise zu helfen, wenn wir nur bereit sind, seine Gegenwart zu erleben.

Ganz allmählich und unbemerkt haben unsere täglichen Übungen einen neuen Weg in den tiefen Windungen unseres Gehirns gegraben und es uns allmählich immer leichter gemacht, uns dem Einfluß des Über-Ich zu unterwerfen. Diese Bemühungen um die geistige Stille werden uns für den Ablauf des ganzen Tages von Vorteil sein, eine wirksame Waffe in unseren Händen, um die Probleme zu erfassen oder uns gegen drohendes Mißgeschick zu verteidigen, sie werden uns Schutz sein in allen Versuchungen und Verführungen. Und wie einfach ist der Weg hierzu!

Wir beginnen damit, in dem Über-Ich eine immer bereite Kraft zu sehen, der wir uns anvertrauen, der wir unser sorgenvolles Herz ausschütten, in deren Schutz wir Frieden und Ruhe finden können. Welcher Art auch unsere Probleme sein mögen, wir sollten uns nicht darauf beschränken, sie mit dem Verstand zu lösen, sollten uns nicht allein auf die Vernunft verlassen. Wir sollten unsere Schwierigkeiten unter das helle Licht des Über-Ich stellen. Dort werden wir die rechte Führung finden, die sie für uns löst.

So oft wir Sorgen und Kummer haben, verwirrt sind oder in

Versuchung und Anfechtung liegen, sollten wir zunächst zwei oder drei Minuten ruhig und langsam atmen und uns dann die Frage vorlegen:

Wen bedrückt es?

Wen schmerzt es?

Wen verwirrt es?

Wen ficht es an?

Wen führt es in Versuchung?

— je nach dem wie die Dinge liegen. Haben wir uns schweigend die entsprechende Frage gestellt, sollten wir ganz still werden, den Gang unserer Gedanken soweit wie möglich verlangsamen, und nach Innen hören, wie wir es in den Übungen zur geistigen Stille lernten.

So öffnet sich unser Bewußtsein dem Einfluß des Über-Ich und stellt es unter seinen Schutz. Befragen wir in jeder schwierigen Lage sofort das Über-Ich, dann nehmen wir allem Bösen die Kraft, unser Bewußtsein zu beunruhigen. Was immer wir dann tun mögen, ist richtig, gut und weise, weil es das Über-Ich uns eingibt.

Es gibt keinen Mißklang im Über-Ich. Wenn wir uns diesem innersten Wesen zuwenden, verschließen wir uns von selbst jedem unharmonischen Einfluß. Wenn Schwierigkeiten aufkommen, dürfen wir uns nicht dem Zweifel und der Verzweiflung überlassen; wir müssen unseren Atem verlangsamen und uns sofort in Gedanken die Frage stellen: „Wen geht es an?“

Wenn wir jede Schwierigkeit, jedes Unglück und jeden unwahren Gedanken sofort und immer von neuem zurückweisen könnten, wären wir tatsächlich glückliche Menschen. Und dies ist wirklich möglich, doch selten allein durch die einfache Übung der Selbstbeherrschung. Nur ein Weg wie der hier beschriebene kann solch erstaunliche Aufgaben lösen. Denn

nur er sichert den Erfolg, doch nicht durch eigene Kraft, sondern durch die höhere Macht des Über-Ich, die wir erlebten.

Unangenehme Leute, mißliche Umstände und unerwartete Enttäuschungen, die hieraus erwachsen müssen, können wir unwirksam machen, wenn wir ohne Zögern den göttlichen Mittelpunkt unseres Wesens zu erreichen suchen. Sobald eine Schwierigkeit mit unserer Umgebung droht, müssen wir uns sogleich dem inneren Ich zuwenden. Geschieht dies treulich, wird uns ein wunderbares Gefühl von Frieden und Sicherheit überkommen, und ohne Erschütterung werden wir das Erlebnis überstehen.

Wir müssen eingedenk sein, daß sich unser innerstes Sein stets in einem unveränderlichen Zustand tiefsten Friedens befindet. Wenn Sturm und Gewitter uns umgeben, sollten wir sofort die unerwünschten Reaktionen zurückhalten und all unser Denken fest auf die Anrufung des geistigen Ich richten. Wer das Über-Ich gefunden, wird auch seine Glückseligkeit erfahren. Das Gute ist allgegenwärtig, aber es will gesucht, erfühlt und erkannt sein. Und die beste Gelegenheit hierzu bietet sich, wenn schweres Erleben, drohende Sorgen sich über uns zusammenballen. Richten wir unser Bewußtsein auf diese Selbsterkenntnis, dann werden wir in klarer und überraschender Weise die geheimnisvolle Macht dieser Übung erfahren. Wir fühlen die innere Befreiung und werden die Wahrheit, die wir gefunden, zu einer wirksamen Kraft unseres Lebens machen. Diese Wendung nach Innen wird alle Furcht, Verzweiflung und irdische Bindung von uns nehmen. Sie wird uns schließlich aus einer Gewohnheit zur zweiten Natur, zu einem sechsten Sinn.

Man kann diesen Weg auch anders beschreiben: Der Mensch als Über-Ich ist ohne Begierde, keinen äußeren Einflüssen unterworfen und keiner anderen Gewalt als Gott untertan. Deswegen fühlt das Über-Ich keinen Schmerz, ist niemals zornig

und leidet nicht an Verzweiflung oder Furcht. Der Mensch als persönliches Ich dagegen ist voll von Verlangen und Abneigung, er reagiert ständig auf äußere Einflüsse und stellt sich auf sie ein. Er bejaht die Reaktionen seines Körpers auf die Umgebung und Menschen, denen er begegnet und ordnet sich ihnen unter, als seien es wirklich die seinen. Er unterwirft sich den körperlichen Empfindungen von Furcht, Begierde, Zorn, Abneigung, Schmerz und anderem. Er ist sich seiner eigenen inneren Natur so wenig bewußt, daß er sich von den Regungen des Körpers beherrschen läßt und so die göttliche Kraft und Stärke, die in ihm selbst verborgen liegt, an ihrer Auswirkung hindert. Sobald er solch unerfreulichen Einflüssen in seinem Bewußtsein Raum gibt, wird er ihr Sklave und muß ihre unangenehmen Folgen tragen. Weist er aber von Anfang an diese Einflüsse zurück und wendet er sich bewußt seinem inneren Mittelpunkt zu, dann verlieren die äußeren Dinge allmählich ihren Einfluß auf ihn. Je mehr er durch Übung und Gewohnheit dieses „Nach-Innen-Richten“ in sich entwickelt, umso stärker vermag er schädliche Einflüsse von sich fernzuhalten, ganz gleich, ob diese von anderen Menschen oder seiner Umgebung ausgehen, ob sie als körperliche Krankheiten oder Schwierigkeiten zu ihm kommen. Solche erstaunliche Ergebnisse erscheinen glaubhaft, wenn wir uns erinnern, daß „der Mensch nach dem Ebenbild Gottes geschaffen wurde“. Durch diese Übungen wird ihm seine wahre Ähnlichkeit mit Gott allmählich wieder bewußt. Wenden wir uns dem harmonisch Guten im geistigen Mittelpunkt unseres Seins zu, werden wir in uns selbst unsere eigene Göttlichkeit erkennen, die uns Heilung bringt und uns innerlich von den bösen Kräften unerfreulicher Erlebnisse befreit.

Die Hilfe des Über-Ich kann verschiedener Art sein. So wird uns Schutz in Zeiten der Gefahr zuteil, wenn wir uns gläubig ihrer höheren Macht anvertrauen.

Mir gefällt die Freimütigkeit eines Indianer-Häuptlings, der 1775 an einem klaren Sommermorgen das kleine Versammlungshaus der Quäker in Easton im Staate New York angreifen wollte. „Indianer kommen weißer Mann Haus“, sagte er und zeigte mit seinem Finger auf die Ansiedlung, „Indianer wollen töten weißer Mann, ein, zwei, drei, sechs, alle“. Dabei faßte er nach seinem Tomahawk am Gürtel und machte eine grausige Gebärde. „Indianer kommen, sehen weißer Mann sitzen in Haus, ohne Gewehr, ohne Pfeil und Messer, alles ruhig, alles still, anbeten großen Geist. Auch in Indianer großer Geist“ und er wies auf seine Brust. „Dann großer Geist sagt: „Indianer nicht töten!“

Heilung ist eine andere Hilfe des Über-Ich. Einem Freund von mir, W. T. Parish, war von den Ärzten gesagt worden, daß seine Frau, die an Krebs litt, nicht mehr lange leben würde. Die linke Brust war ihr bereits entfernt worden, und auch die rechte Brust war angegriffen. Parish nahm seine Frau aus dem Krankenhaus und begann, sie durch die Kraft des Geistes selbst zu behandeln. In neun Monaten war sie gesund. Aus solchen Fällen ersehen wir deutlich und klar die Macht des Geistes über den Körper, die höchste Heilkraft, die schon die Alten kannten: die göttliche Allmacht.

Die Lebenskraft des Über-Ich flutet unaufhörlich in jedes Elektron, in jedes Atom, das unseren Körper formt. Es ist das Über-Ich, das ihm tatsächlich Leben gibt und ihn erhält. Ohne seinen unsichtbaren Einfluß würde unser Körper als leblose Materie sofort zusammenfallen. Und ebenso ist es das Über-Ich, das diesen Körper heilen und wieder herstellen kann. Die Kraft des Über-Ich ist überall wirksam. Nur selbstgewollte Vernachlässigung, nur eigene Zweifel können uns von seiner Wirksamkeit ausschließen. Deshalb wollen wir den „Weg nach Innen“ gehen und uns zu eigen machen, was uns bereits gehört.

Freilich können wir der schöpferischen Kraft, die die Welt regiert und ihr Leben gibt, nicht die Art ihrer Hilfe vorschreiben; wir können auch nicht Befriedigung unserer persönlichen Bedürfnisse ohne Rücksicht auf höhere Erkenntnis verlangen. Denn der Mensch bleibt immer nur Bittsteller, abhängig von der ewigen Güte.

Wir können nicht immer die Ereignisse beeinflussen, wohl aber unsere Einstellung zu ihnen. Wenn wir durch geistige Erkenntnis nicht gleich Armut, Krankheit oder Mißgeschick beseitigen können, so verdanken wir ihr doch die Kraft Armut zu bekämpfen, die Geduld Krankheiten zu ertragen, und die Weisheit dem Unglück entgegenzutreten. Je tiefer wir in die Erkenntnis unseres höheren Selbstes eindringen, um so weniger werden wir die Kräfte, die uns zur Verfügung stehen, für äußere Erfolge, materielle Befriedigungen und soziale Wünsche einsetzen. Wir werden uns der beschützenden Kraft dieses Selbst bewußt werden, und wenn wir um etwas bitten, wird es um größere Weisheit, Kraft und Liebe sein. Denn im Besitz dieser Dinge können wir das Übrige beruhigt der Gottheit in uns überlassen. Sie wird ihre *wahren* Notwendigkeiten unfehlbar zur richtigen Stunde erhalten. Ist es nicht schon gut, zu wissen, daß wir so gesichert leben können, wenn wir diese Zuflucht zu unserem Über-Ich herstellen! Wir werden uns auf unserem irdischen Planeten um so sicherer bewegen, wenn wir dann und wann unseren Blick zu den Sternen erheben.

Der Mensch wird sich nicht über den Durchschnitt erheben, bevor er nicht gelernt hat, sich dieser höheren Kraft, dem wirklichen Ich anzuvertrauen, bevor er nicht seine Erkenntnis zu einem Teil seines Lebens gemacht und, den Blick nach Innen gerichtet, dem Über-Ich die Führung anvertraut hat. Glauben wir nur an unser persönliches Ich, dann werden wir uns in jedem Augenblick unserer Grenzen bewußt. Glauben

wir an das Über-Ich, unser wahres, größeres Selbst, dann werden wir immer weiter zur Vollendung geführt. Werde zu dem, was du von innen her bist.

In den Augenblicken höchster Begnadung werden wir die tiefe Wahrheit erkennen, daß wir uns in Wirklichkeit niemals von Gott gelöst haben.

**J**A, wir haben uns niemals wirklich von der göttlichen Kraft entfernt, die das Weltall beherrscht, das Leben der Menschen lenkt und die unsichtbare Grundlage allen Seins ist. Ein trostreicher Gedanke in einer Zeit des offenen Unglaubens und des zynischen Materialismus, da die Menschheit seit 1914 ihr Golgatha erlebt. Müßten uns nicht all die schweren Ereignisse Zweifel erwecken an dem Dasein Gottes und seines Himmels? Die ernste Literatur der letzten Jahre ist eine Literatur der Verzweiflung. Wer sich Gedanken macht und nicht allein für die Unterhaltung seiner Mitmenschen schreibt, erkennt die Notwendigkeit der Entwicklung, die sich rasch zu einer Krise zuspitzt. Er sieht, daß die Hoffnungen der ganzen Welt nach dem Kriege verblaßt sind und nur Verwirrung uns umgibt. So wird er zwangsweise gegen seinen Willen zum Vorboden des Schicksals, zum Unglückspropheten, der die Menschheit vor kommenden Leiden warnt.

Wenn man die sozialen und politischen Gebäude um uns herum wanken und zusammenstürzen sieht, kann man kaum daran zweifeln, daß sich das Ende einer großen historischen Epoche naht. Die Geschichte ist heute zum Drama des Unerwarteten geworden; wir sind jeden Morgen auf eine neue Überraschung eingestellt. Die alte Mandschu-Dynastie mußte Peking verlassen, das Land, das zuerst den Gold-Standard einführte, hat ihn aufgegeben. Das einzig Gewisse ist heute die Ungewißheit. Die Karawane des Lebens wand sich einst durch die Zeitalter in endloser Prozession. Heute aber rast sie mit Maschinen höchster Geschwindigkeit dahin.

Die Menschheit von heute hungert nach einer besseren, lichtereren Zeit und fühlt sich gleichzeitig gehetzt von den schwarzen Schatten der Vergangenheit. Die Welt scheint bereit zu sein, jeden Weg zu gehen, nur nicht den richtigen. Beunruhigt durch die Möglichkeit eines neuen Krieges, verstört durch die chaotischen politischen Verhältnisse in der ganzen Welt, irrt die Menschheit hierhin und dorthin auf der Suche nach einer wirksamen Formel, die ihre wirtschaftlichen und sozialen Probleme zu lösen vermag. Die einzig vollkommene, die einzige unfehlbare aber sieht sie nicht, und ist ihr doch so nah. Es ist die goldene Regel: „Tu deinem Nächsten, was du wünschst, daß er dir tue.“

Der Notschrei der heutigen Welt verlangt nicht nach neuen Köpfen, sondern nach neuen Herzen. Nicht um den Mangel an Ideen handelt es sich bei uns — ganz im Gegenteil; doch um den Mangel an gutem Willen geht es. Der gute Wille wäre die größte Sicherheit für den Weltfrieden.

Das Schauspiel des modernen Europas erinnert an die Warnung des Propheten von Nazareth, die in feurigen Buchstaben auf den Seiten der Weltgeschichte steht. Wer kann die furchtbaren Worte Jesu auf dem Ölberg vergessen, als er die Hauptstadt der Juden anklagte: „O, Jerusalem, Jerusalem, die du die Propheten tötest und diejenigen steinigst, die zu dir gesandt waren, wie oft wollte ich deine Kinder um mich versammeln, wie eine Henne ihre Kücken unter ihre Fittiche sammelt, aber du wolltest nicht.“

Doch wir dürfen unser Zeitalter nicht zu voreilig verurteilen. Denn hinter allem Geschehen dieser Welt steht ein Plan; nur wer ihn kennt, kann sinnvoll urteilen.

*Die Kräfte, die das Weltall beherrschen, die Menschheit beschützen und die Geschehnisse der Welt überwachen, werden zu unserem Jahrhundert in einer Sprache reden, die viel mächtiger ist als die meine. Sie werden ihr Vorhandensein durch*

#  
J  
C  
H  
E  
Ereignisse beweisen, die viel erstaunlicher sind als die Veröffentlichungen eines Buches. Blicken wir umher, so sehen wir Chaos um uns, sinnlose Angst, daß Gott gestorben ist oder uns nicht hört, und wir verloren sind. Weil keine Hand sich aus dem großen Unbekannten ausstreckt, um die Menschheit von ihren selbstverschuldeten Leiden zu retten, glauben wir, daß niemand da ist, der uns helfen kann. Wohl könnte Gott, wenn er es wollte, allen Kummer dieser Welt in einem Augenblick fortnehmen. Dann aber wäre der Mensch nur ein willenloses, mechanisches Werkzeug. Zu Gottes Ebenbild kann er sich nur aus eigenem freiem Willen erheben. Doch daß er es tut, dafür bürgt das Vorhandensein des göttlichen Funkens in ihm. Wahre Stimmen leben in unseren Herzen, die Stimmen der Hoffnung und des guten Willens. Auf diese sollten wir hören.

Der göttliche Funke im Menschen ist unauslöschbar. Mag er auch eine Zeitlang verdeckt sein, eines Tages wird er wieder durchbrechen. Es klingt alltäglich aber wahr: des Menschen höchste Not ist Gottes Gelegenheit. Was für den Einzelnen gilt, bezieht sich auch auf das ganze Volk, das nur die Zusammenfassung von Individuen ist, wie auch die ganze Welt nur die Zusammenfassung aller Völker ist. Soziale Not, wirtschaftliche Bedrängnis, politisches Chaos, dies alles sind schließlich nur die physischen Folgen des Mangels an Geistigkeit in der Welt. Die Not des Einzelnen wird zur Gelegenheit Gottes werden. Das wird die Geschichte des 20. Jahrhunderts eines Tages in vollem Umfang beweisen.

# Die Geschichte der Bibel von dem verlorenen Sohn gilt für den Einzelnen wie für die ganze Welt. Wenn einst die Menschheit ihrer endlosen, selbst verursachten Leiden müde geworden ist, erdrückt von dem Ungeheuer wissenschaftlich ausgeklügelter Kriege, die zu Massenabschlachtungen und wirtschaftlichen Katastrophen geworden sind, und jeden Mangel an gutem

Willen beweisen, dann wird sie in sich gehen und ein besseres Leben beginnen. Ihr Vater aber, der darum weiß, wird ihr entgegengehen, sie empfangen, küssen und trösten und ihr seine unveränderte Liebe beweisen.

In der Zwischenzeit aber erhebt sich immer brennender die Frage: „Kennst du dich selbst?“ In diesen sorgenvollen, schicksalhaften Zeiten sucht der Einsichtsvolle einen zuverlässigen Halt, an den er sich klammern kann, während die Welt wie wahnsinnig um ihn wirbelt. Doch in äußeren Dingen ist kein Halt zu finden, er liegt nur in der Verborgenheit des Herzens. Dort ruht er in den geheimnisvollen Tiefen unseres wahren Seins und gibt dem Menschen Kraft und Weisheit. Wer weise wurde durch die Erkenntnis des Über-Ich und stark durch seine Kraft, hat andere Aufgaben zu erfüllen, als tatenlos auf Wunder vom Himmel oder eine neue Sintflut zu warten. Wer in diesem unerschütterlichen Glauben lebt, kennt keine Furcht vor dem kommenden Tag, wie auch die Spatzen sich nicht um das Morgen sorgen.

Er weiß, daß die Nacht vorübergeht, und eine Morgenröte, leise und unwiderstehlich die Dunkelheit der Welt verdrängen und noch einmal mit Licht erfüllen wird. Wenn noch einmal die Wahrheit die verborgenen Seiten des Weltalls und des Menschen offenbart und, soweit wie möglich, in wissenschaftlichen, vernunftgemäßen Erkenntnissen darlegt, dann werden diese Entdeckungen auch den aufgeklärtesten Verstand erschüttern. Dann werden die Pfeiler einer höheren Weisheit in eine neue und bessere Welt hinaufragen, dann wird jene ewige geistige Wahrheit erneut bewiesen sein, die kein Fortschritt der Wissenschaft, keine Entwicklung der Zivilisation und keine menschliche Schwäche jemals auslöschen kann.

Bis dahin aber kann ein jeder von uns, der diesen Weg nach Innen zu gehen sich müht, ein Verkünder des wahren Lichtes sein, sich selbst verwandeln und dadurch auch in Anderen die

Wandlung vollbringen. So wird er als ein begnadetes, selbstloses Werkzeug bereit sein, im höheren Dienst für die Menschheit zu arbeiten und mitwirken an der Befreiung der Welt von den Bindungen geistiger Unwissenheit und materieller Leiden.

Vertrauen wir uns der erhabenen Größe des unvergänglichen Über-Ich an. Selbst wenn wir es nicht gleich begreifen und seine erhabene Größe nicht erfassen können, laßt uns trotzdem Bewußtsein, Herz und Körper seinem erhabenen Einfluß unterwerfen. Nur so haben wir teil an dem ewigen Leben und gewinnen die unvergängliche Frucht der Wahrheit und Weisheit, der Kraft und des Friedens.

Wir wollen uns den höheren Kräften öffnen, damit wir der Menschheit selbstlos in der neuen Erkenntnis dienen können, so begrenzt sie auch sein mag. Im Stillen wollen wir uns für das Wohl unserer Mitmenschen einsetzen, so wie Christus sich für das Heil unserer sündigen Erde opferte. Die unsichtbare Aufgabe, die Gott von Anbeginn der Menschheit gestellt hat, soll uns bereit finden. Das göttliche Leben ist allgegenwärtig. Wir wollen es nicht verraten und seine Unsterblichkeit leugnen, sondern seine Größe bezeugen, indem wir die hohen Forderungen erfüllen, die es uns stellt.

*Friede sei mit dir.*

*Handwritten notes in German, including the phrase "Friede sei mit dir" and other illegible text.*

## INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung . . . . .	7
Der Mensch - das größte Rätsel der Wissenschaft . . . .	21
Das geheimnisvolle wirkliche „Über-Ich“ . . . . .	34
Die Übung geistiger Ruhe . . . . .	46
Ein Weg zur Selbsterkenntnis . . . . .	59
Eine Atem-Übung zur Gedanken-Beherrschung . . . . .	75
Das Erwachen aus Intention . . . . .	84
Das Erwachen zum Über-Ich . . . . .	104
Der Weg der göttlichen Schönheit . . . . .	120
Die Botschaft von der Vergeistigung allen Wirkens . . .	126
Geistige Hilfe in weltlichen Dingen . . . . .	135
Ausklang . . . . .	146

OTTO WILHELM BARTH-VERLAG  
GMBH

---

W. Y. Evans-Wentz  
YOGA  
UND GEHEIMLEHREN TIBETS  
*286 Seiten - Ganzh. DM 14.80*

W. Y. Evans-Wentz  
DAS TIBETISCHE BUCH  
DER GROSSEN BEFREIUNG  
Mit einem psychologischen Kommentar von C. G. Jung  
*375 Seiten - 11 ganzg. Abb. - Ganzh. DM 16.80*

Paramhansa Yogananda  
AUTOBIOGRAPHIE EINES YOGI  
*3. Auflag.*  
*531 Seiten - 28 Abb. - Ganzh. DM 19.—*

L. Adams-Beck  
GARTEN DER ERLEUCHTUNG  
Roman über eine Einweihung in den Zen-Buddhismus  
*350 Seiten - Halblein. DM 10.80*

Bezaubernde Naturschilderungen des Fernen Ostens begleiten die geistvollen Darstellungen der Erziehungsmethoden bei der Einweihung der Hauptperson in den Zen.

L. Adams-Beck  
DAS DIAMANTENE ZEPFER  
Roman über das Leben aus Zen  
*220 Seiten - Halblein. DM 7.—*

Tiefe Weisheiten über Schicksal, Schuld und Sühne führen zur beglückenden Erfahrung, daß noch so schweres Schicksal durch Liebe und Erkenntnis überwunden werden kann.

---

MÜNCHEN-PLANEGG

OTTO WILHELM BARTH-VERLAG · MÜNCHEN-PLANEGG



F

