

lich Charakteristische des gewöhnlichen, alltäglichen Denkens ist, welches von den Eindrücken abhängig ist, die durch die Sinne gewonnen werden.

Das hauptsächlichste Charakteristikum des gewöhnlichen Denkens ist, daß jede einzelne Betätigung des Denkens das Nervensystem beeinträchtigt, besonders das Gehirn; es zerstört etwas im Gehirn. Jeder alltägliche Gedanke bedeutet einen Zerstörungsprozeß im kleinen, in den Zellen des Gehirns. Aus diesem Grunde ist der Schlaf nötig für uns, so daß dieser Zerstörungsprozeß wieder gutgemacht werden kann. Während des Schlafes ersetzen wir das, was in unserem Nervensystem während des Tages durch das Denken zerstört wurde. Das, was wir bewußt wahrnehmen in einem gewöhnlichen Gedanken, ist in Wirklichkeit der Zerstörungsprozeß, der in unserem Nervensystem stattfindet.

Nun bemühen wir uns, die Meditation dadurch zu entwickeln, daß wir uns zum Beispiel der Betrachtung des Folgenden hingeben:

Die Weisheit lebt im Licht.

Diese Idee kann nicht von Sinneseindrücken herrühren, weil es den äußeren Sinnen nach nicht der Fall ist, daß die Weisheit im Licht lebt. In einem solchen Fall halten wir durch die Meditation den Gedanken so weit zurück, daß er sich nicht mit dem Gehirn verbindet. Wenn wir auf diese Weise eine innere Denktätigkeit entwickeln, die nicht mit dem Gehirn verbunden ist, werden wir durch die Wirkungen einer solchen Meditation auf unsere Seele fühlen, daß wir auf dem rechten Wege sind. Da wir bei dem meditativen Denken keinen Zerstörungsprozeß in unserem Nervensystem hervorrufen, macht uns ein solches meditatives Denken nie schläfrig, wenn es auch noch so lange fortgesetzt wird, was unser gewöhnliches Denken leicht tun kann.

Es ist wahr, daß oft gerade das Gegenteil eintritt, wenn man meditiert, denn die Menschen beklagen sich oft, daß sie, wenn sie sich der Meditation hingeben, sofort einschlafen. Aber das kommt daher, daß die Meditation noch nicht vollkommen ist. Es ist ganz natürlich, daß wir in der Meditation zunächst die Art des Denkens benutzen, an die wir sonst immer gewöhnt waren. Nur nach und nach gewöhnen wir

uns daran, mit dem äußeren Denken aufzuhören. Wenn wir diesen Punkt erreicht haben, dann wird das meditative Denken uns nicht mehr schläfrig machen, und so werden wir wissen, daß wir auf dem rechten Wege sind.

Wenn die innere Kraft des Denkens so entwickelt wird, ohne daß die Denkkraft den äußeren Körper benutzt, dann werden wir eine Kenntnis des inneren Lebens erlangen, werden unser wahres Selbst erkennen, unser höheres Ich.

Den Weg zu der wahren Kenntnis des menschlichen Selbst findet man in der Art von Meditation, die eben beschrieben worden ist, die zu der Befreiung der inneren Denkkraft führt. Nur durch solche Erkenntnis gelangt man dahin, zu sehen, daß dieses menschliche Selbst nicht innerhalb der Grenzen des physischen Körpers gebunden ist. Man lernt im Gegenteil einsehen, daß dieses Selbst mit den Erscheinungen der Welt um uns her verbunden ist. Während wir im gewöhnlichen Leben die Sonne hier sehen und dort den Mond, dort die Berge, Hügel, Pflanzen und Tiere, fühlen wir uns jetzt mit allem, was wir sehen und hören, verbunden, wir sind ein Teil davon, und für uns gibt es dann nur eine äußerliche Welt, und das ist unser eigener Körper. Während wir im gewöhnlichen Leben hier sind und die äußere Welt um uns herum, sind wir nach der Entwicklung der unabhängigen Denkkraft außerhalb unseres Körpers eins mit dem, was wir sonst sehen, und unser Körper, in dem wir sonst darinnen sind, ist außerhalb unser selbst. Wir schauen darauf zurück, er ist jetzt die einzige Welt geworden, auf die von außen wir blicken können.

Auf diese Weise kann man durch die Befreiung der Denkkraft wirklich aus seinem physischen Leibe herauskommen und denselben als etwas Äußerliches betrachten. Man kann sogar noch mehr tun. Man kann zum Beispiel auf eine positive Weise die Frage beantworten: Warum wachen wir jeden Morgen auf? Während des Schlafes liegt unser physischer Leib im Bette, und wir sind tatsächlich außerhalb desselben, genauso wie es der Fall ist während des meditativen Denkens. Beim Erwachen kehren wir zu unserem physischen Körper zurück, weil wir zu demselben durch Hunderte und Tausende von Kräften zurückgezogen werden wie von einem Magnet. Hiervon weiß der