

24 MEISTERLEKTIONEN

zur

MAZDAZNAN-WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

MEISTER DR. O. Z. A. HANISH

*Begründer der internationalen und interdenominationalen
Mazdaznan-Bewegung*

ZUM GELEIT

Das Ziel dieser Wiedergeburt- und Familien-Kunde ist nicht, die Welt an Haupt und Gliedern zu reformieren.

Aber jedem und allen den Weg zu weisen, wie der Mensch durch Entfaltung seiner Körper- und Geisteskräfte zur Verwertung aller seiner Fähigkeiten, Gaben und Talente gelangen kann, wird den Fortschritt mehr fördern als alle Opfer, die von Märtyrern, Heiligen und Weisen gebracht worden sind.

Sobald auch nur einige wenige anfangen fortzuschreiten, folgen bald viele nach und je mehr einzelne beginnen, ein individuelles, selbstbewußtes, freies Leben zu führen, um so leichter kann sich die Masse sozialisieren.

„Gott geht geheimnisvolle Wege, seine Wunder zu vollziehen.“

MEISTER DR. O. Z. A. HANISH

VORWORT

Die Grundlage dieser „Wiedergeburt- und Familien-Kunde“ bildet das Werk „Innere Studien“, das Meister Dr. O. Z. A. HANISH 1902 in Chicago in englischer Sprache erscheinen ließ und das der deutsche Botschafter der Mazdaznan-Bewegung DAVID AMMAN PH. D. in die deutsche Sprache übertragen und 1909 in Leipzig als Mazdaznan-Wiedergeburtstheorie veröffentlicht hat, die 1929 die 9. bis 20. Auflage und bis 1935 eine ständig wachsende Nachfrage erlebte.

Die weltgeschichtlichen Ereignisse verhinderten dann die Weiterverbreitung. Nun ist fast ein Vierteljahrhundert ins Land gegangen und die weltlichen Verhältnisse steuern unter dem Druck des Zeitgeistes zunächst auf die wirtschaftliche Befriedigung der Welt zu, woraus aber von selbst das Streben nach einer höheren Kulturstufe erwächst, die den kommenden Menschheitsstaat vorbereitet.

Für dieses Ziel hat sich die „Mazdaznan-Wiedergeburtstheorie“ seither schon eingesetzt und den Samen ausgestreut, der nun aufzugehen beginnt. Aber es ist noch viel Aufklärung nötig, bis die Menschheit das Ziel erreicht. Deshalb ist die Weiterverbreitung der Wiedergeburtstheorie ein dringendes Gebot der Gegenwart.

Gegenüber der letzten Auflage aus dem Jahre 1929 sind viele wichtige Ausführungen des Meisters Dr. O. Z. A. HANISH neu in das Werk aufgenommen worden, das dadurch den Titel „Mazdaznan-Wiedergeburt- und Familien-Kunde“ verdient und auch dem Besitzer einer früheren Ausgabe neue Offenbarungen vermittelt.

Wer das Werk nicht nur liest, sondern sich in ernstem Studium hinein vertieft und die Anweisungen und Winke befolgt, soweit die innere Stimme ihn dazu treibt, wird das Werk als eine Perle betrachten, deren Wert alle Schätzung übersteigt und alle Zeiten überdauert und an deren Glanz sich ungezählte Geschlechter erfreuen können und werden. Sei dem so!

Leipzig, am 29. Februar 1956

DR. RAUTH

INHALTSÜBERSICHT

1. KAPITEL WIEDERGEBURTS-KUNDE

1. Lektion: Der Universal-Zustand
2. Lektion: Der Kollektiv-Zustand.
3. Lektion: Der Individual-Zustand
4. Lektion: Der rechte Weg

2. KAPITEL ORDNUNG IM KÖRPER

5. Lektion: Der morgenländische Sitz
6. Lektion: Die Lenden gürtel
7. Lektion: Keine Darmschmarotzer
8. Lektion: Kein Darmfieber
9. Lektion: Die Fastenordnung

3. KAPITEL DAS GESCHLECHT

10. Lektion: Die Geschlechtsorgane
11. Lektion: Weiblich und Männlich
12. Lektion: Die weiblichen Organe
13. Lektion: Die männlichen Organe

4. KAPITEL UNBEFLECKTE EMPFÄNGNIS

14. Lektion: Der Lichtkörper
15. Lektion: Die Lichtsamen
16. Lektion: Die Lichtbäder
17. Lektion: Das Lichtfest .

5. KAPITEL DIE EHE

18. Lektion: Das Universal-Verhältnis
19. Lektion: Das Kollektiv-Verhältnis
20. Lektion: Das Individual-Verhältnis

6. KAPITEL FAMILIEN-KUNDE

21. Lektion: Die Eltern
22. Lektion: Die Vorausbestimmung des Geschlechtes
23. Lektion: Die vorgeburtliche Erziehung
24. Lektion: Die Familien-Erziehung

1. KAPITEL

WIEDERGEBURTS-KUNDE

1. LEKTION – DER UNIVERSAL-ZUSTAND

Gott ist der große Meister der Wiedergeburt. Er ist der Urheber, Schöpfer und Gestalter aller Lebensformen und der größte aller Künstler, da er den Entwicklungsgang eingeleitet hat, dessen Ziel der Mensch und seine Vervollkommnung ist. Daher ist die Wiedergeburtkunde die alles einschließende Schöpfungs- und Entwicklungskunde, die soweit zurückliegt, wie das Leben selbst. Sie ist unbegrenzt nach Höhe, Breite und Tiefe und kann daher nicht ausgeschöpft werden. Denn sie vermittelt uns nicht nur die Wissenschaft des schon Erschaffenen, sondern auch die des Wieder- oder Neuschaffens. Auf den Ebenen der irdischen Offenbarungen umfaßt sie vor allem die Wissenschaft von der bewußten Schöpfung, Entwicklung und Vervollkommnung des Menschen.

Alle Menschen ohne Ausnahme sollten darum in der Wiedergeburtkunde vollständig bewandert sein und sich dadurch der Verantwortung ihres Schöpfertums bewußt werden und die Schöpfungskunst erlernen. Denn von deren bewußter und gewissenhafter Handhabung hängt der künftige Fortschritt des einzelnen und der ganzen Menschheit ab, da gegenwärtig der Samen gesät wird, aus dem die künftigen Geschlechter emporwachsen, und der heute in der Entwicklung begriffene Mensch muss seine Kenntnisse und seine Erkenntnis auf dem Gebiete der Wiedergeburtkunde erweitern, damit sich im künftigen Menschen die Vollkommenheit offenbaren kann oder damit der Zustand der Vollkommenheit sich allmählich verwirklicht.

Daher ist Aufklärung auf allen Gebieten der Wiedergeburtkunde das, wessen die Welt heute am meisten bedarf. Denn der Mensch kann nur dann mit dem auf Fortschritt drängenden Zeitgeist Schritt halten, wenn er sich den Weg zu einem höheren Menschentum ebnet, indem er das ihm eingeprägte Bild göttlicher Vollkommenheit mittels seiner Körperlichkeit offenbart oder das Siegel der Göttlichkeit an seiner Stirn trägt.

Unwissenheit kann heute nicht mehr als Entschuldigung auf solchen Gebieten gelten, auf denen sich jeder betätigt und durch seine Betätigung entscheidenden Einfluß auf die Gestaltung der Zukunft übt. Das gilt ganz besonders auf dem Gebiete der Naturgesetze, die sich auf die Erzeugung, Entwicklung und Vervollkommnung menschlichen Lebens beziehen. Wo die Gesetze nicht beachtet werden, gleichviel ob aus Mangel an Kenntnis und Selbstbeherrschung oder aus Gleichgültigkeit und Willkür, kommt es zum Stillstand der Entwicklung oder zum Rückschritt.

Deshalb ist es die oberste Pflicht jeder Regierung, die Wiedergeburtkunde zu verbreiten und der Gesamtheit die Erfüllung der Wiedergeburtsgesetze zu erleichtern. In allen öffentlichen Schulen sollte die Wiedergeburtkunde wie Lesen, Schreiben und Rechnen als Lehrfach eingeführt werden, damit schon den Kindern die Grundlage der Wiedergeburt durch Belehrungen und Übungen nahegebracht werden und ihr steter Fortschritt körperlich, moralisch und geistig gesichert ist. Dann tritt die schulentlassene Jugend mit einem höheren Lebensziel ins Leben hinaus und wird, obwohl sie sich ihre individuelle Freiheit bewahrt, zu nützlichen, geachteten und schöpferischen Mitgliedern der menschlichen Gesellschaft.

Wo sich dann erwachsene Männer und Frauen zur Gründung einer Familie verbinden, sind sie sich bewußt, dass sie durch Befolgung der Wiedergeburtprinzipien gesunde, befähigte und geweckte Kinder ins Leben rufen, und werden sich deshalb aus eigenem Antrieb auf die Elternschaft vorbereiten. Die Männer und Frauen, die sich noch nicht mit der Wiedergeburtkunde vertraut gemacht haben, müssen Gelegenheit bekommen, in Mütterschulen und Abendschulen für Erwachsene über ihre Pflichten und ihre Verantwortung gegenüber der Gesamtheit belehrt zu werden.

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Denn solange die Eltern ihre Leidenschaft nicht zügeln können, vermehren sie die Menschheit durch unerwünschte, ungewollte, unwillkommene Kinder, die ins Dasein hineingezwungen worden sind und schließlich den Eltern und der Gesamtheit zum Fluche werden. Kinder, die im Dunkel der Unwissenheit und des Aberglaubens gezeugt und geboren werden, können unmöglich den Anforderungen einer aufgeklärten fortschrittlichen Zeit genügen, sondern werden im Gegenteil die minderen Zustände, die ihnen angeboren sind, verewigen und damit den Fortschritt der Gesamtheit bedrohen.

Jede noch natürlich empfindende Mutter ist sich der Verantwortung bewußt, die sie durch die Mutterschaft dem Kinde und der Gesamtheit gegenüber trägt, und ist dankbar, wenn ihr der sichere Weg des Erfolgs gezeigt und geebnet wird. Wenn sie schon die Verantwortung und die Bürde der Mutterschaft auf sich nimmt, so verdient sie es, dass die Gesamtheit solche Vorkehrungen trifft, die ihr die Segnungen einer bewußten und gewollten Mutterschaft sichern und dafür bürgen, dass ihre Kinder ihr volles Erbe erlangen, damit ihnen die Glückseligkeit des Lebens und der Gesamtheit beständiger Fortschritt zuteil werden.

Der aller Menschenwürde bare Mißbrauch der Geschlechtsorgane ist die Ursache für alle Krankheit, Unmoral, Kriminalität und Verblödung und liegt wie ein Alp auf dem Leben der Familie und der Gesamtheit und läßt die Menschen des Lebens nicht froh werden. Deshalb müssen sich alle Männer und Frauen, die einem Kinde ins Leben verhelfen wollen, wieder bewußt werden, dass sie für dessen Fortschritt verantwortlich sind, und ihr Tun und Lassen dementsprechend einrichten.

Kann es überhaupt etwas Notwendigeres und zugleich Erhabeneres geben, als vollkommene menschliche Wesen zu erschaffen, vollkommen im Gesinnes-, Seelen- und Geisteszustande, vollkommene Kinder, die zu vollkommenen Männern und Frauen, zu vollkommenen Vätern und Müttern werden! Solch rühmliches Vollbringen ist die größten Anstrengungen des gegenwärtigen Menschengeschlechtes wert. Denn nur dann wird sich der glückselige oder paradiesische Zustand verwirklichen, den die erleuchteten Denker, Dichter, Seher und Propheten vergangener Zeiten mit prophetischem Blick vorausgeschaut und vorausverkündet haben.

Die Menschen der Gegenwart fangen hier und da an, zu erwachen und ihre Verantwortung als Mitschöpfer einer neuen Zeit, neuer Verhältnisse und einer neuen Menschheit der Vollkommenheit zu begreifen, weil die Natur sie durch die Unerbittlichkeit der Folgen gegenüber Übertretungen der Naturgesetze zwingt, diese Gesetze und deren Handhabung zu ergründen, zu begreifen und zu befolgen. Denn gewissenlose Verletzung der Naturgesetze reißt die Menschheit in den abgrundtiefen Strudel der Selbstvernichtung, wie es die Geschichte der Vergangenheit und die Ereignisse und Zustände in der Gegenwart verbildlichen.

Durch immer neue Entdeckungen und Erfindungen treibt der Zeitgeist den Fortschritt voran, warnt die Menschen, gedanken- und gewissenlos in den Tag hineinzuleben, und spornt sie an, sich zu erheben und im Zustand der Erhabenheit zu verbleiben, damit sie ihrer Verantwortung gerecht werden können, durch Erzeugung und Erziehung höherer und edlerer Menschenwesen am ewigen Entwicklungsplane der Gottheit mitzuwirken.

Befolgt der Mensch die Naturgesetze verantwortungsbewußt, so erhebt er sich zu einer Höhe, dass er die Mächte und Kräfte der Natur meistert und dass die Natur ihm willig dient bei der Erfüllung seiner Schöpferaufgabe, die ihm die Gottheit übertragen hat mit dem Ziele, die göttliche Vollkommenheit in der Menschengestalt zu offenbaren. Den Weg hierzu zeigt uns die Wiedergeburt- und Familienkunde und dem Volke wird die Siegespalme und die Führung der Menschheit zuerkant werden, dessen führende Männer und Frauen sich aus eigenem innersten Drange für die Verbreitung der Wiedergeburtkunde einsetzen und lebendige Vorbilder für deren Durchführung sind.

Hierin liegt nicht nur die Lösung der verwickelsten Lebensfragen jedes einzelnen, sondern auch die Verwirklichung des Wiedergeburtzustandes der Gesamtheit. Nur auf dem Wege der Wiedergeburt kann der Menschheit der glorreiche Morgen nahen, an dem die Gottheit den sonnenbekleideten Tag der Ewigkeit heraufführt, in dessen Licht Gesundheit, Wohlstand und Fortschritt bis zur Vollkommenheit für jeden und alle Menschen selbstverständlich sind.

Deshalb, alle ihr noch natürlich empfindenden Frauen und Männer, fangt jetzt, fangt heute an, euch zu dem höheren Ideal umzuformen, das in euch eingepägt ist, entsagt der blinden Leidenschaft, laßt euch nicht durch einen materiellen Augenblicksgenuß zu Verbindungen

hinreißen, begegnet euch gegenseitig mit Achtung und Rücksicht, aber nicht mit Selbstsucht, Herrschsucht und Besitzdünkel und laßt den Geist frei aus eurem Herzen aufsteigen, der die schöpferische Liebe in euch weckt, damit Erlöserkinder geboren werden, die die Familien, das Volk und die ganze Menschheit in die Freiheit des ewigen Fortschritts führen!

2. LEKTION – DER KOLLEKTIV-ZUSTAND

Jeder Mensch nimmt am ewigen Entwicklungs- oder Wiedergeburt-Vorgang entsprechend seinem Denkvermögen Anteil, und wir müssen uns vergegenwärtigen, dass jeder Mensch entsprechend seinem Entwicklungsgrade denkt und als ein materielles Wesen anfängt. Obwohl in jedem Menschen alle Intelligenzen der Unendlichkeit enthalten sind, muss er sie doch erst rege machen, bevor er Gebrauch davon machen kann.

Die Schädel der Wilden beweisen es bis auf den heutigen Tag, dass die Regsamkeit gewisser materieller Intelligenzen im Hinterkopf ihr Denken bestimmt. Aber diese Intelligenzen sind nicht das große Ganze der materiellen Gehirngruppe im Hinterkopf, sondern beleuchten sozusagen nur die Teile des materiellen Gehirnes, die nötig sind, um den wilden Menschen durch den Selbsterhaltungstrieb aufrecht zu erhalten.

Erst nach ungezählten Generationen und Jahrtausenden greift die Entwicklung auf die seitlichen Gehirnteile über und läßt aus dem materiellen Denken allmählich das moralische Denken emporsteigen. Gleichzeitig damit kommen hinter der Stirn gewisse Intelligenzen im intellektuellen Gehirngewebe auf, und zwar zunächst das Begriffsvermögen oder die Perzeption hinter der Stirnmitte. Wieder nach einem langen Zeitraum entwickelt sich die Spiritualität an den Seiten des Kopfes und damit gleichlaufend allmählich das Denkwesen über dem Begriffsvermögen im Gebiete der intellektuellen Gehirngruppe. Infolgedessen fängt der Mensch an nachzudenken; bis dahin dachte er nur, dachte aber nicht nach.

Beim olivgrünen Insulaner entwickelte sich das Spirituelle und beim grauen Paria erscheint das Nachdenken. Aber das Denkwesen streitet noch um den Vorrang mit der Spiritualität, der Ethik, der Moral und dem Selbsterhaltungstrieb, neben dem die Eingebung und auch die Einbildung liegen, womit man sich einen Gedanken zu verbildlichen sucht, also sich schon dieses und jenes vormalt.

Dann nimmt es wieder Tausende von Jahren, bis sich der Intellekt hinter der Stirn auf dem Gebiete der Kalkulation und Mathematik erweitert, und erst zuallerletzt entwickeln sich bei allen Menschen die Mechanik und die Entdecker- und Erfindergabe. Das sind die besonderen Gaben der weißen Rasse, die sie sich zu erarbeiten, zu beweisen, zu materialisieren oder zu verwirklichen hat.

Sogar noch zur Zeit des Heilandes bewegte sich das Denken seiner Jünger im Mysteriösen, Okkulten, Geheimnisvollen, Übernatürlichen, und erst, nachdem der Heiland jahrelang unter ihnen gewirkt hatte, dämmerte es ihnen allmählich, dass es auch für das scheinbar Übernatürliche eine natürliche Erklärung geben müsse, und baten deshalb den Heiland um Aufklärung, der ihnen aber sagen musste: „*Wie kann ich euch über höhere oder himmlische Dinge aufklären, wenn euer Denkwesen noch so beschränkt ist, dass ihr nicht einmal für die gewöhnlichen Alltagsdinge das rechte Verständnis habt!*“

Es hat seitdem wieder lange Zeit gebraucht, bis die Menschen diese Beschränktheit wenigstens bis zu einem gewissen Grade abstreiften, die Mechanik, die Entdecker- und die Erfindergabe entwickelten und selbständig wurden im Denken, so dass sie sich gegenüber all den Einflüssen der Umgebung behaupteten und es jetzt sogar den Autoritäten bange wird, dass die Schäflein, die sie bisher geschoren haben, ihren Händen entschlüpfen.

Wir haben uns also als denkende Menschen so einzurichten, dass wir unser Denkwesen beständig erweitern, indem wir alle mechanischen Entdeckungen und Erfindungen fördern und unterstützen, bis die freie Energie und der Luftdruck in Gebrauch kommen und sich dadurch jeder Mensch in seiner Selbständigkeit behaupten wird.

Die alten Autoritäten versuchen zwar, dem eine Schranke entgegenzusetzen, indem sie den Allgemein-Gebrauch der freien Energie und des Luftdrucks zu verhindern suchen. Aber der Entdecker- und Erfindergeist ist bereits in vielen Menschen so rege geworden, dass er sogleich Mittel und Wege entdeckt und findet, wie man um diese Schranken herumkommt, und es gibt

keine Macht der Erde, die dem Entdecker- und Erfindergeist des Menschen eine Schranke setzen oder den Menschen seiner Denkfreiheit berauben könnte.

Dass es zu dieser Befreiung der Menschheit kommt, ist so sicher, wie eine Solarsonne im Weltall vorhanden ist, um die sich die Erde wie um den Pol eines Magneten zu bewegen hat, und der Tag der völligen Befreiung, da ein jeder die Schätze seines Herzens und Gesinnes in voller Freiheit gebrauchen und genießen darf, erscheint uns, sobald wir uns vermittle der Wiedergeburt in den entsprechenden Zustand emporentwickelt haben.

3. LEKTION – DER INDIVIDUAL-ZUSTAND

Wir sollten uns längst in jeder Beziehung der individuellen Freiheit erfreuen. Aber das gedankenlose Leben, das wir blind in den Tag hineixt führen, hat uns in einen unnatürlichen, menschenunwürdigen Zustand gebracht. Anstatt als freie Menschen leben wir als Sklaven in selbstgeschaffener Unterwürfigkeit dahin, und weil wir uns geradezu scheuen, die wirkliche Ursache unserer Unfreiheit zu ergründen, sind wir so hilflos geworden, dass wir zaudern, den Weg in die Freiheit zu betreten, selbst wenn er uns gezeitigt und geebnet wird.

Wenn aber alles selbständige Denken in uns erstorben ist und wir uns der Unendlichkeit und Ewigkeit unbewusst sind, kann unsere Seele dem Gesinn die großen Möglichkeiten des ewigen Lebens und die Unerschöpflichkeit der Unendlichkeit nicht zum Bewusstsein bringen. Vielmehr bestimmen dann die Ideen, Ansichten und Meinungen anderer und die äußeren Eindrücke auf unsere Sinne unsern Gedankenlauf.

Betrachten wir die Vorgänge in der Natur unvoreingenommen, so müssen wir von selbst zu dem Schlusse kommen, dass wir nicht im Einklang mit der Natur leben. Obwohl in der Natur alles beständigem Wechsel unterliegt, führt doch jeder Wechsel zu einem neuen Höhepunkt, und die Natur bleibt lebensvoll, gesund, kraftvoll, jugendlich und schöpferisch, während wir fast nur Hemmungen, Schwächen, Krankheiten, Gebrechen und Auflösung zur Schau stellen und unser Leben weder körperlich noch geistig einem Höhepunkt zustrebt.

Daher tauchen die wichtigsten Fragen des Lebens in uns gar nicht auf: „Woher komme ich? Wie kam ich hierher und warum gerade jetzt? Zu welchem Zwecke bin ich hierher gekommen? Wohin gehe ich von hier?“ Fangen wir aber doch an, hierüber nachzudenken, dann befriedigen wir uns mit den begrenzten Ideen, Ansichten und Meinungen vergangener Zeiten und haben förmlich Angst vor unserm eigenen besseren Urteil, so dass wir im Irrtum befangen bleiben und nicht begreifen, dass wir uns den traurigen Zustand, in dem wir uns befinden, selbst schaffen.

Da wir aber nicht nur in solchen Zuständen aufgewachsen, sondern von Geschlecht zu Geschlecht hineingeboren worden sind, so sind wir zu Sklaven der unnatürlichen Sitten und Gebräuche nicht nur der Gegenwart, sondern der ganzen Vergangenheit geworden und verschwenden überdies unsere Zeit mit dem Studium und der Rechtfertigung dieser unnatürlichen Zustände, die uns im Grunde gar nichts angehen, und finden keine Zeit, uns um die dringendsten eigenen Angelegenheiten zu kümmern. Krankheit, Kummer, Sorgen, Herzeleid, Armut, Not, Karpf und Streit gehören nicht zu uns, sind nicht unser Teil; denn die Schätze der Ewigkeit und Unendlichkeit stehen uns zur Verfügung.

Aber wir ermangeln dieser Erkenntnis und aus Mangel an Erkenntnis versuchen wir es mit einem Bekenntnis, wechseln wohl auch noch damit, erreichen jedoch damit nicht unser Ziel, selbständig zu werden und unsere individuelle Stellung im Leben einzunehmen, weil wir vermittle unseres Bekenntnisses immer noch nach einer Stellung außerhalb uns streben und dabei entweder rückwärts in die Vergangenheit oder vorwärts in die verschleierte Zukunft blicken, anstatt einfach unsere Stellung und Aufgabe in der Gegenwart zu finden und zu erfüllen.

Wir haben den Mittelpunkt unseres Wesens noch nicht gefunden, sind noch nicht zum Selbstbewusstsein erwacht, leben daher gar nicht in der Gegenwart unseres eigenen Wesens und damit auch nicht in der Gegenwart Gottes und hören darum nie auf zu suchen, zu forschen, anzuklopfen, zu beten und zu bitten, indem wir uns mit den Worten der Schrift trösten: „*Suchet, so werdet ihr finden! Klopfet an, so wird euch aufgetan! Bittet, so wird euch gegeben!*“

Wir sind uns aber nicht bewusst, was wir eigentlich suchen, welche Verantwortung wir tragen, wenn sich etwas auftut, und was uns eigentlich auf unsere Bitte zuteil werden soll. Wir sind so im Banne der eingewurzelten Idee, dass wir den Sinn der Schrift gar nicht erfassen: „*Suchet, so werdet ihr das finden, was ihr wünscht! Bittet, so wird euch das gegeben, was ihr verlangt!*“

Deshalb sind wir auch nie ganz sicher, was uns das Suchen und Bitten bringen werde. Solange wir aber die Folgen der Erfüllung einer Bitte nicht übersehen, ist es besser, wir bitten nicht.

Das Volk Israel hatte die beste Verfassung seiner Zeit. Denn in seinem Grundgesetz oder seiner Verfassung, den Zehn-Geboten, kommt die größte Weisheit zum Ausdruck, da die Gebote bezwecken, den Menschen zur Selbsterkenntnis und damit zur Gotterkenntnis zu bringen. Allein im Laufe der Zeit ließ sich das Volk von den Ideen der Nachbarvölker, mit denen es sich mischte, beeinflussen, vergaß seine in den Geboten verankerte Bestimmung, ein Gottes-Volk zu sein, und wollte eine Weltmacht-Nation werden. Eine Abordnung des Volkes verlangte von Samuel, dem als Staatsoberhaupt amtierenden Hohenpriester, er möge Gott bitten, dem Volke einen König zu geben, gleich den Nachbarvölkern. Samuel warnte zwar vor dem Verfassungsbruch und der Verletzung des mit Gott geschlossenen Vertrages oder Bundes, aber das Volk berief sich auf die Schrift: *„Bittet, so wird euch gegeben!“* und bestand auf einem König. Samuel ging mit seinem Gott zu Rate und gab dem Volke den Bescheid: *„Israel, was du bittest, wird dir gegeben werden. Du sollst einen König haben; aber es wird dein Verderben sein!“* Israel bekam seinen König, verwickelte sich sehr bald in Kriege, geriet in Gefangenschaft, seine Weisheitsschulen wurden zerstört, das Volk zerstreute sich in alle Winde und irrte heimatlos über die Erde ohne einen geistigen Mittelpunkt.

Es ist ganz natürlich und uns angeboren, dass wir den Pfad des Fortschritts suchen. Ihn aber zu finden und bis zum Ziele zu verfolgen, hängt von der Verbindung mit Gott ab, der inwendig in uns ist und den Menschen zu seinem Ebenbilde und sich gleich geschaffen hat. Suchen wir aber Gott außerhalb uns in allen möglichen Richtungen, dann geraten wir auf Abwege und schließlich in die weglose Irre, wo Hindernisse über Hindernisse jeden Fortschritt versperren.

Um Fortschritte zu machen, bleibt uns also keine andere Wahl, als alle Hindernisse wegzuräumen, die uns den Weg versperren, und aufzuhören, uns selbst Hindernisse in den Weg zu werfen. Für die Hindernisse kommt es nicht darauf an, wer sie uns in den Weg gelegt hat, ob andere oder wir selbst. Sie sind da und das allein muss unser Tun bestimmen. Es ist also zwecklos, anderen oder uns selbst Vorwürfe zu machen, den Eltern, dass sie uns keine Ausbildung gegeben haben, uns selbst, dass wir nicht geweckt genug sind. Bedenke immer, dass du selbst dich von denen angezogen fühltest, die dir zur körperlichen Geburt verhelfen, und vielleicht warst du übereifrig, auf dieser Erde in die Erscheinung zu treten! Höre also auf zu murren und anerkenne einfach die Tatsache: *„Ich lebe!“* und dass die Mächte und Kräfte, die dir zur Geburt verholfen haben, in dir selbst sind, dir also auch zur Wiedergeburt verhelfen können! Du brauchst nur zu wollen, nachdem einmal dein Interesse erwacht ist!

Zu allererst bedarfst du, wenn du bewußt den Weg der Wiedergeburt beschreiten willst, eines neuen Gedankens. Sage dir: *„Ich will ein höheres Ideal anziehen und mein Bestes tun, um es zu verwirklichen! Ich weiß, dass mein Körper für die Verwirklichung den Ausschlag gibt; ich werde ihn also nicht mehr schlecht, sondern gut behandeln!“*

Lasse alle Nahrung beiseite, die dich schwerfällig macht und niederdrückt, dich also nicht zu besserem Tun anregt! Löse alle Beziehungen, die dich in den alten niederziehenden Gewohnheiten festhalten wollen! Übe dich in der Selbstbeherrschung und vergeude die Kräfte nicht, von denen die Wiedergeburt abhängt! Da Zeugung und Geburt, Neu-Zeugung und Wiedergeburt einander in stetem Wechsel folgen, so erweitere deinen Gedankenlauf mit jeder Stufe des Fortschritts und erkenne, dass die Wiedergeburt nicht nur deine persönliche Angelegenheit ist, nicht nur dich allein angeht, sondern sich gemäß dem ewigen Schöpfungs- und Entwicklungsplane der Gottesintelligenz ununterbrochen vollzieht, so dass nicht nur jeder Mensch, sondern jedes Geschöpf daran beteiligt ist, der Mensch aber mit der Vorzugsstellung, dass er den Wiedergeburtsvorgang bewußt leiten, also am ewigen Schöpfungs- und Entwicklungsplane der Gottheit bewußt mitarbeiten kann.

Weil der Mensch das kann, ist es aber auch seine Pflicht. Was du also auch tun magst für deine Wiedergeburt, und sei es selbst nur das alltägliche Essen und Trinken, tue es *„zur Ehre Gottes“*, ja, tue alles *„zur Ehre Gottes“*, weil selbst die unscheinbarste Handlung auf den ewigen Gang der Wiedergeburt reflektiert. Es ist aber keine Ehre für Gott, wenn du dich mit Unrat anfüllst, so dass du bei lebendigem Leibe verfaulst! Du kannst dir auch nicht Krankheiten erzeugen ihm zu Ehren!

Nur das gereicht *„Gott zu Ehre“*, was den Menschen auf eine höhere Entwicklungsstufe führt, und dazu bedarf er eines erweiterten Denkenswesens, also der Entwicklung des Gehirnes, die von der Zeugungssubstanz der Geschlechtsdrüsen abhängig ist.

Deshalb darf diese Zeugungssubstanz weder vergeudet, noch ziellos sich selbst überlassen werden, sondern muss bewußt zur Neuzeugung und Neu- oder Wiedergeburt gebraucht werden, damit die schlummernden Gehirnfähigkeiten geweckt werden und der Gedankengang des Menschen immer weiter, klarer, erkenntlicher und vergeistigter werde. Denn der Mensch ist ein geistiges Wesen und nur in die gewordene Materie eingekleidet mit dem Ziele, dass er die Materie dem Geiste immer mehr angleiche und seine geistigen Kräfte mit Hilfe der vergeistigten Materie Größeres für den ewigen Schöpfungs- und Entwicklungsplan der Gottesintelligenz leisten können.

Das kann der Mensch nur auf dem Wege der Wiedergeburt erreichen. Deshalb sagte auch der Heiland zu Nikodemus, der ihn um Rat fragte, wie er weiterkommen könne: „*Du musst wiedergeboren werden!*“ Du musst bewußt in den Zustand der Wiedergeburt, der Erneuerung, der Vergeistigung deines Wesens, der höheren Erkenntnis des Reiches Gottes eintreten! Denn der Geist gebar sich in diesen Körper ein, um durch dessen Vermittlung sein Wirkungsbereich zu erweitern.

Deshalb muss sich alles Körperliche, Materielle, Geschaffene, Zusammengefügte immer wieder trennen, scheiden, zerkleinern, auflösen, um dem Geiste Gelegenheit zu geben, in jeder Wiedervereinigung einen höheren Grad der Vergeistigung darzustellen. So muss auch der Mensch mit seinem bewußten Wiedergeburtsgange ein höheres Ideal anstreben, das sich durch ihn verkörpern soll. Also verkörpere dein Ideal in dir und du wirst eine Stufe höher steigen!

Ein höheres Ideal setzt voraus, dass wir aufhören, den Ideen, Ansichten und Meinungen nachzujagen, die auf uns gewälzt worden sind. Lege dir also für eine gewisse Zeit ein geistiges Fasten auf, lasse dem überanstrengten und aus dem Gleichgewicht geratenen Gehirn einmal Ruhe, lasse die Zweifelsstürme verwehen und sei stille! Dann fängt das Gesinn in der Zirbel an zu arbeiten und vermittelt deinem Denkwesen die Schwingungen des Herzgedankens, so dass du eigene Gedanken entwickelst, nicht mehr fremden Ideen, Ansichten und Meinungen nachzujagen und auch keine Fragen mehr zu stellen brauchst, sondern jeden Augenblick die richtige Entscheidung selbst triffst.

Also sei stille! Übe dich, stille zu sein! Nimm bewußt und gesammelt einige tiefe Atemzüge, und alsbald wird sich die Herztätigkeit verbessern, der erlösende Gedanke wird sich gleich dem Kinde der Verheißung in dein Gesinn eingebären, und mit jedem Schlag deines Herzens wird das Kindlein wachsen, bis es eins ist mit deinem ganzen Wesen oder du in den Zustand der Wiedergeburt eingetreten bist!

Damit verbindet sich das Bewußtsein, dass eine grundlegende Änderung in der Herztätigkeit und im ganzen Organenwesen vor sich gegangen ist, so dass der Geistestrieb im Herzen ein erweitertes Wirkungsfeld oder neue Schöpfungsmöglichkeiten vor sich sieht und sie vermittels des Gesinnes dem Denkwesen offenbart.

Mazdaznan Wiedergeburt- und Familien-Kunde

4. LEKTION – DER RECHTE WEG

Das wichtigste ist, dass wir unser Denken richtig einstellen und begreifen lernen, dass unser gegenwärtiges Erdenleben nur ein kleiner Bruchteil des ewigen Lebens ist und dass selbst dieses Erdenleben von allen, mit allen und für alle gelebt wird, so dass wir als einzelne uns nie als außerhalb der Gesamtheit stehend betrachten dürfen.

Wir müssen im Gegenteil erkennen, dass wir einzelnen das Gegenwartsleben sind und es als Teil des ewigen Lebens darzustellen haben. Deshalb sollten wir uns bemühen, den wahren Sinn des endlosen Lebensstromes zu ergründen, die sich uns jetzt darin bietenden Möglichkeiten zu erkennen, zu ergreifen und zu verwirklichen mittels der Gaben, Fähigkeiten und Talente, die uns als Menschen oder als den höchst entwickelten Wesen anvertraut worden sind.

Ja, wir haben uns als die berufenen Vertreter und Mitarbeiter der Gottheit zu betrachten, die mit deren Macht und Kraft ausgestattet sind, um hier und jetzt und nicht erst in einem künftigen Leben Gebrauch davon zu machen. „*Heute ist die angenehme Zeit*“, heute müssen wir uns erhoben und erhaben fühlen, wenn wir unsere richtige Stellung zum wirklichen, ewigen Leben einnehmen wollen.

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Dann haben wir weder Zeit noch Raum, uns mit Mängeln, Krankheiten, Gebrechen, Alterserscheinungen, Kummer, Sorgen und Herzeleid abzugeben. Dies und überhaupt alles, was uns begrenzt oder beschränkt, muss aus unserer Gegenwart weichen, weil es mit unserm wahren Wesen nichts zu tun hat. Denn wir begreifen allmählich, dass wir die höchste Vollkommenheit in uns haben und mit allen Fähigkeiten und Eigenschaften ausgestattet sind, die der Gottheit eigen sind.

Dann können wir uns ans Werk machen und diese göttlichen Fähigkeiten und Eigenschaften herausarbeiten und mit der Tat darstellen oder offenbaren. Das ist das Ziel, dem wir zustreben, das Ideal, das uns vorschwebt, die himmlische Berufung des Menschen, die die Glückseligkeit einschließt.

Jeder von uns hat ein Ideal und fühlt sogar, wie glücklich er sein würde, wenn er das, wonach er sich mit allen Kräften seines Innersten sehnt, erreichen und besitzen könnte. Und angenommen, es würde uns jetzt und hier die Erfüllung unseres Sehns: wie erhoben würden wir uns fühlen! Alles Kleinliche, Beschränkte, Begrenzte, fiel von uns ab über der großen Freude der Erfüllung unseres Herzenswunsches. Wir wären bereit, den häßlichsten Menschen zu umarmen und zu küssen. Unsern grimmigsten Feind könnten wir in die Arme schließen und ihm alles Unrecht vergeben, das er uns je angetan hat. Wir fühlten nur unendliche Liebe gegen alle Menschen, sähen in allen nur Freunde, erinnerten uns gar nicht, je einen Feind gehabt zu haben; alle wollten uns wohl. Wir fühlten uns leicht und beschwingt wie ein Vogel, wären erfüllt von Freude über die Schönheiten des Lebens und überzeugt, dass das Himmelreich in uns und um uns ist.

So sollte es aber immer in uns aussehen! Denn das höchstdenkbar Ideal ist uns zuteil geworden mit der Erkenntnis des ewigen Lebens in uns. Diese Erkenntnis sollte uns so durchdringen, dass wir förmlich in uns den Pulsschlag des ewigen Lebens fühlten. Wir haben ein göttliches Recht auf diesen Zustand der Glückseligkeit für das ganze Erdenleben. Er sollte sich nicht auf einige Augenblicke der Verzückerung beschränken, sondern uns dauernd verbleiben, und das ist möglich, wenn wir die Voraussetzungen dafür schaffen.

Wir müssen zuerst den Boden bearbeiten und zubereiten oder die Bedingungen schaffen, unter denen die Pflanze wachsen, sich entfalten, blühen und Frucht tragen kann; das sind dann nur die natürlichen Folgen der getroffenen Vorbereitungen. Vom Menschen gilt dasselbe in erhöhtem Maße. Denn von ihm als dem höchstorganisierten Wesen wird erwartet, dass er beständig wächst, sich entfaltet und entwickelt und reifer wird mit zunehmenden Jahren und beständig höhere Leistungen an den Tag legt. Wenn er die Voraussetzungen hierfür schafft, wachsen ihm die entsprechenden Folgen zu. Zwar fügen wir dadurch unserer Individualität oder dem unsterblichen Teil unseres Wesens nichts hinzu, sind aber unserer Individualität durch unser Heranreifen behilflich, sich mehr und feinere Kräfte aus der umgebenden Atmosphäre anzuziehen und dadurch enger mit der Weltenseele und dem Weltengeiste in Verbindung zu kommen, so dass sich uns die Wege zu neuen Entdeckungen und Erfindungen ebnen.

Schon wenn wir unsern Körper in eine Verfassung bringen, dass er die Nahrungsstoffe, die ihm dargeboten werden, vollständig verarbeiten und das Unbrauchbare davon restlos ausscheiden kann, wird sich unser ganzes Wesen so erweitern, entfalten, aufblühen und Früchte reifen lassen, die so vollkommen in Form, Farbe und Duft sind, dass sie die Vollkommenheit unseres Inneren widerspiegeln. Dass für dieses Heranreifen auch die Dynamik oder Lungentätigkeit geübt werden muss, ist uns durch das Studium der Atemkunde und die Durchführung der Atemübungen schon bewußt geworden, und wir haben auch begriffen, dass wir die Antriebskraft, den Atem, kontrollieren, lenken und leiten müssen, wenn wir den Körper-Mechanismus im Gange halten wollen.

Aber von der Ernährung und Atmung abgesehen, muss sich der Körper in sich selbst aufrechterhalten und sogar verbessern, wenn wir ihn zu höheren Leistungen benutzen wollen. Diese innere Aus- und Aufbau-Arbeit leisten die Lebenssäfte oder Sekretionen der Geschlechtsdrüsen, wenn sie bewußt geleitet und verwendet werden. Die inneren Sekretionen enthalten die schöpferische Substanz für den Aufbau und die Erhaltung des Aufgebauten und die äußeren Sekretionen, die eine Verfeinerung der schöpferischen Substanz darstellen, enthalten die verewigende Substanz für die Verbesserung und Verfeinerung des Aufgebauten.

Deshalb ist es möglich, dass die Geschlechtsdrüsen durch die inneren Sekretionen zwar schöpferische Substanz an den Körperhaushalt liefern, aber nicht imstande sind, aus der

schöpferischen Substanz die verewigende Substanz herzustellen. Solange die Geschlechtsdrüsen noch keine verewigende Substanz oder keine mehr in den Körperhaushalt liefern, mögen wir uns vermittels der schöpferischen Substanz wohl gerade in dem vorhandenen körperlichen Zustande aufrechterhalten und sogar erweitern, selbst über das natürliche Maß hinaus, dürfen aber nicht erwarten, uns zu verbessern, zu verfeinern, zu vergeistigen, heranzureifen oder Früchte des Geistes zu tragen. Dann machen wir nur von unsern vererbten Gaben und Fähigkeiten Gebrauch, wie es das Tier auch schon tut, werden uns aber unserer größeren Möglichkeiten und Fähigkeiten nicht gewahr, sehen den Weg vor uns nicht klar, haben kein Ziel vor Augen, erwarten auch nichts weiter vom Leben und wissen nicht, wofür wir eigentlich leben.

In Wirklichkeit befinden sich die meisten Menschen in diesem Zustand. Sie wachsen und entwickeln sich nur körperlich, wiederholen nur das, was sich in ihr Gedächtnis eingepägt hat, und bewegen sich nicht weiter, als ihnen der Weg gezeigt und geebnet wird. Sobald sie einen Schritt aus dem gewohnten Gleise tun, fühlen sie sich verloren, sind unentschlossen und geraten in Angst und Sorge. Dabei mögen sie körperlich gut daran sein, weil sich die schöpferische Substanz bei einer natürlichen Ernährungsweise automatisch ergänzt und den körperlichen Mechanismus im Gange hält.

Entspricht die Ernährungsweise den Naturgesetzen nicht, dann werden die für den Körper unbrauchbaren Abfälle nicht vollständig ausgeschieden, gehen insoweit in faulige Gärung über, die eine fieberische Überhitzung verursacht, und können einen so starken Reiz auf das sympathische Nervensystem ausüben, dass die Geschlechtsdrüsen keine Zeit und Gelegenheit erhalten, einen Teil der inneren Sekretionen in äußere Sekretionen mit verewigender Substanz zu verwandeln. Wird die fieberische Überhitzung durch die unnatürliche Ernährungsweise zu einem Dauerzustand, so führt das zu einer Stauung der inneren Sekretionen mit schöpferischer Substanz und zu Spannungs- und Reizzuständen in den Geschlechtsorganen, schließlich bis zu dem Grade, dass sie sich keinen anderen Ausweg wissen, als sich des Übermaßes an schöpferischer Substanz gewaltsam zu entledigen, woraus sich beim Manne Samenverluste und bei der Frau unnormaler Regelablauf ergeben, ohne dass aber dadurch die Ursache behoben wird, die in der Überhitzung des Organismus durch die falsche Ernährungsweise liegt.

Dadurch leidet dann auch der allgemeine Gesundheits- und Kräftezustand. Der eine sagt: „*Ich hatte doch immer ein gutes Gedächtnis, und jetzt bin ich so vergeßlich; ich weiß gar nicht, was das ist.*“ Ein anderer sagt: „*Ich war immer so sicher im Rechnen, und jetzt lasse ich beim Addieren immer eine Zahl aus.*“ Ein dritter sagt: „*Wenn ich zusammenrechne, sehe ich seit einiger Zeit immer noch eine besondere Zahl über den Reihen stehen.*“ Er denkt dann, seine Augen seien schuld. Aber in allen solchen Fällen handelt es sich um eine Vergeudung und schließlich Erschöpfung der schöpferischen Substanz in den Geschlechtsdrüsen, so dass die körperliche Gesamtordnung gestört ist.

Dass dann zu wenig oder überhaupt keine verewigende Substanz erzeugt wird und die äußeren Sekretionen fehlen, ist selbstverständlich. Sie sind aber notwendig zur Verfeinerung der Nerventätigkeit und des Nervenfluidums, das der Erweckung und Belebung der Gehirnzellen zu dienen bestimmt ist, in denen unermeßliche geistige Schätze aufgehäuft sind, die der Hebung durch den Menschen harren. Jede Gehirnzelle korrespondiert mit einer bestimmten Richtung der Unendlichkeit und hat dementsprechend die Aufgabe, uns in ein besonderes Gebiet der Unendlichkeit einzuführen.

Allmählich müssen wir es begreifen, wohin es führt, wenn wir unsern Körper vernachlässigen, anstatt ihn bewußt als ein Instrument zu unserer Höherentwicklung in das Geistige zu benutzen. Studieren und Auswendiglernen allein verschafft uns das nicht. Denn alle Gaben der Natur und alle Möglichkeiten der Unendlichkeit sind im Augenblicke der Empfängnis in den Lebenskeim eingelegt worden und warten der Entwicklung durch die schöpferische und die verewigende Substanz der Geschlechtsdrüsen, deren Ätherstoffe den Ausschlag für die Wiedergeburt geben, indem sie helfen, die gröbereren, erdigen Elementarstoffe auszuschleiden.

Jede Umwandlung in dieser Richtung bedeutet ein Stück Wiedergeburt, die also teilweise sogar von Natur aus vor sich geht, wie es das aufwachsende und heranreifende Kind beweist. Aber der erwachsene Mensch hat die Aufgabe, den natürlichen Wiedergeburtsgang bewußt in der Richtung der Vergeistigung seines Wesens weiterzuführen, und sich im Zustand der Wiedergeburt zu erhalten.

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Durch die bewußte Atempflege und die bewußte natürliche Ernährungsweise kommt die Wiedergeburt in Gang, was sich dadurch zu erkennen gibt, dass wir anfangen, selbständig zu denken und nach einem Lebensziel auszuschaun. Suchen wir dann dieses Ziel nicht nur in materieller, sondern auch in geistiger Richtung, dann wird es uns bewußt, dass jeder Mensch hier auf Erden eine individuelle Aufgabe zu erfüllen hat, die nur er allein und niemand anders erfüllen kann. Dann bricht sich das erhaltende Denken Bahn, das jeden und alle in ihrer individuellen Stellung als berechtigt anerkennt, so dass man Gedanken des Neides, der Konkurrenz, des Nachahmens oder Ausstechens nicht mehr denken kann.

Neid, Mißgunst, Rechtsverletzungen beweisen Stillstand des selbständigen und des erhaltenden Denkens und dass sich das Körperwesen nicht in der Richtung der Vergeistigung weiterentwickelt, so dass wir uns nicht des eigenen Geisteszustandes und seiner unerschöpflichen Kräfte, also nicht unserer eigenen Originalität bewußt werden.

Sind wir im Zustand der Wiedergeburt, dann sind wir unnachahmbar, und haben auch keine Konkurrenz zu fürchten. Denn nachgeahmt kann ja nur das werden, was aus unserem Inneren bereits in dessen Umgebung getreten, also schon offenbart worden ist und deshalb nicht mehr uns allein gehört. Noch bevor sich aber der Nachahmer davon etwas recht angeeignet hat, hat unsere Originalität oder Schöpferkraft schon wieder etwas Neues geschaffen.

Auf diese Weise werden wir sogar angespornt, neben dem selbständigen und erhaltenden Denken das aufbauende Denken zu entwickeln und zu lernen, alles in unserer Umgebung Befindliche zur Entfaltung des in uns Enthaltene zu benutzen. Die Umgebung bietet uns alles an, was hierzu nur irgendwie nötig ist, und zwar zeitlich und räumlich unbeschränkt und in einer Unerschöpflichkeit, dass jeder das Seine nehmen kann, ohne dadurch einen anderen zu beeinträchtigen. Wir brauchen dazu nur die in uns ruhenden ewigen Kräfte in entsprechende Verbindung mit dem in unserer Umgebung Befindlichen zu bringen, also unser Denken von der Selbst-Erkenntnis zur All-Erkenntnis zu erweitern.

Dann weicht auch alle Furcht vor Armut und die Armut selbst, alle Angst vor Krankheit und die Krankheit selbst. Im Zustand der Wiedergeburt werden die Menschen also von selbst davon abkommen, aus Furcht vor Armut Sozialpolitik und aus Angst vor Krankheit Wohlfahrtspflege zu treiben; denn das heißt die Armut und die Krankheit hätscheln, anstatt sie als nicht zum menschlichen Wesen gehörig grundsätzlich zurückzuweisen, weil der Mensch im Grunde seines Wesens ein geistiges oder göttliches Wesen ist.

Schreiten wir weiter auf dem Wege der Wiedergeburt, so entwickeln sich nach dem aufbauenden Denken und der All-Erkenntnis schließlich das göttliche Denken und die Gott-Erkenntnis und gleichzeitig unsere Gaben und Fähigkeiten von innen heraus, so dass sich unsere Individualität voll und frei offenbaren kann und unser Denkwesen sich nach dem Reiche Gottes und dessen Eigentume streckt. Damit fällt uns dann alles andere unbegrenzt und unbeschränkt von selbst zu. Richtet sich aber unser Sinnen und Trachten nur auf irdischen Besitz, der kaum ein Stäubchen von der Fülle der Unendlichkeit ist, so begrenzen wir uns und der Segen des Ganzen entgeht uns.

Sind wir erst einmal in den Zustand der Wiedergeburt getreten, dann erkennen wir darin ein einheitliches Prinzip, das nur durch die verschiedenen Entwicklungsrichtungen unterschiedlich erscheint, die lediglich die parallelaufenden oder verwandtschaftlichen Beziehungen des einen Entwicklungsprinzipes darstellen. Es macht in folgedessen nichts aus, ob ich meine neu hervortretenden Gaben und Fähigkeiten anbringe, um noch nie gesehene Kartoffelernten zu erzielen oder noch nie dagewesene Blumengattungen, Obst- und Gemüsearten oder Edelmischungen von Tieren aller Art. Der Erfolg in Gestalt von schöpferischen Leistungen wird mir in jedem Falle, wenn ich im Bereiche der Naturgesetze verbleibe und nicht auf den Irrweg der Selbstsucht gerate. Ich muss erkennen, was die Natur will und wie sie arbeitet, und dann kann ich das Fehlende ergänzen und das Zuviel abnehmen, so dass etwas Neues geschaffen wird oder Gestalt annimmt.

Das gleiche gilt auch für die menschliche Natur, deren Fruchtbarkeit beeinträchtigt wird, wenn hier etwas fehlt und dort etwas zuviel ist. Das richtige Maß und Verhältnis zu erkennen, hilft mir die Wiedergeburtkunde, wenn ich sie ohne Vorurteile studiere und die mich berührenden Ratschläge durchführe. Der Erfolg ist mir dann sicher. Wer aber die Wiedergeburtkunde nur oberflächlich liest, ohne sich in ihren Sinn und Zweck zu vertiefen, und nur einen schwachen und ziellosen Versuch hinsichtlich einer Nebensächlichkeit macht, darf sich nicht wundern, wenn er

keinen Erfolg hat. Die Ratschläge der Wiedergeburtskunde zu befolgen, muss uns nicht nur notwendig erscheinen, sondern selbstverständlich werden. Dann werden wir erkennen, dass hinter jedem Satz die Wahrheit steht.

Mit Theorien, Ideologien und Weltanschauungen ist uns heute nicht mehr gedient. Denn wir haben erkannt, dass sie dem Menschen nur geistige Unselbständigkeit eintragen, ihm im täglichen Leben nicht von Nutzen sind, sondern infolge ihrer Einseitigkeit nur körperliche Schwächen oder Störungen verursachen, die dem Menschen den Lebensmut nehmen und ihn sogar oft der Verzweiflung nahe bringen.

Deshalb ist auch der erste Meilenstein am Wege zur Wiedergeburt die körperliche Gesundheit, damit wir unsere Alltagspflichten in der Gegenwart erfüllen können. Die Gesundheit baut sich auf der Reinheit des Körpers und des Denkens auf. Körperpflege zur Reinigung und Reinhaltung des Körpers ist uns also zwar selbstverständlich, wird uns aber nicht zum Selbstzweck, mit dem wir unsere Zeit vertändeln. Reinheit ist das Ziel unserer Körperpflege, aber nicht nur die Reinheit des Körpers, sondern auch die Reinheit des Denkens. Damit entfällt von vornherein die falsche Vorstellung, als sei die Wiedergeburtskunde für neugierige oder lüsterne Müßiggänger geschrieben.

Wer noch nicht bewußt atmet, sich noch unrein ernährt und deshalb seinen Gedankenlauf noch nicht kontrollieren kann, mag durch die Befolgung dieser oder jener Anweisung der Wiedergeburtskunde einen vorübergehenden Erfolg erzielen, kann aber den Zustand der Wiedergeburt nicht erreichen, weil hierzu notwendig ist, dass wir die alte Lebensweise hinter uns lassen und ein neues, bewußtes, glückliches Leben in der Gegenwart beginnen, wodurch sich uns eine bessere Zukunft von selbst vorbereitet.

Weil die Wiedergeburtskunde bezweckt, den Körper zu verbessern und zu veredeln, so ist es selbstverständlich, dass ihre Ratschläge auch das Krankhafte im Körper ausmerzen helfen. Doch liegt die Behandlung und Heilung von Krankheiten nicht im Rahmen dieses Werkes, das einfach den Durchschnittsmenschen darüber aufklären will, wie er sich selbst verbessern und veredeln kann. Insbesondere befaßt sich diese Wiedergeburtskunde auch nicht mit Anweisungen gegen Geschlechtskrankheiten, weil sie sowieso nicht in den Bereich eines bewußt atmenden, sich naturgemäß ernährenden und sich beherrschenden Menschen kommen.

Die besorgniserregende Ausbreitung der Geschlechtskrankheiten ist das Ergebnis falscher Theorien und kurzsichtiger Gesetze, wonach geschlechtliche Ausschweifungen nicht nur geduldet, sondern sogar gutgeheißen und für notwendig erklärt werden, weil angeblich sonst Nachteile eintreten. Gegen Syphilis gibt es überhaupt keine Medizin! Denn gäbe es eine, dann müßte diese Seuche durch alle die wissenschaftlichen Anstrengungen, die schon gemacht worden sind, längst auf das kleinste Maß eingeschränkt worden sein.

Für jeden, der die Mazdaznan-Atemkunde und die Mazdaznan-Ernährungskunde befolgt, ist es selbstverständlich, dass er sich gesund machen und gesund halten muss. Denn wenn unser Körper auch nur teilweise erkrankt, leidet auch der entsprechende Teil unseres Gehirnes. Wir denken und handeln dann einseitig, vergrößern dadurch den Krankheitszustand, verlieren immer mehr die Selbstkontrolle und werden zu einem Ballast, ja, zu einer Gefahr für unsere Mitmenschen, bis wir schließlich aus Mangel an innerem Halt und innerer Führung zerschellen wie ein Kraftwagen, dessen Führer die Besinnung verloren hat. Schon Verlagerungen dieses oder jenes Körperteils beeinträchtigen die Gehirntätigkeit und sollten deshalb nicht geduldet werden.

Der Arzt kann wohl einen erkrankten Körperteil eine Zeitlang anregen und dadurch sogar dessen scheinbare Heilung erzielen. Aber die Krankheitsursache wird dadurch nicht beseitigt, so dass die Krankheit über kurz oder lang in anderer Weise und an einer anderen Stelle wieder hervortritt, wenn es nicht gelingt, die inneren Heilquellen des Körpers oder die „*Ströme lebendigen Wassers*“, wie die alten Schriften sagen, fließen zu machen. Solange die Geschlechtsdrüsen genügend innere und äußere Sekretionen herstellen, kann Krankheit im Körper nicht Fuß fassen, sondern Gesundheit und Jugendlichkeit behaupten sich.

Auf dem einmal für richtig erkannten Wege müssen wir nun bleiben und den Zustand der Wiedergeburt in uns aufrechterhalten, der einer Schwangerschaft gleicht und alle körperlichen und geistigen Kräfte auf ein Ziel, auf eine Neugeburt konzentriert. Das erfordert ein hohes Maß von Pflichtgefühl und Verantwortungsbewußtsein, damit die Neugeburt etwas Vollkommenes darstelle.

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Wir dürfen uns also nicht mehr dieser Verantwortung entziehen oder pflichtvergessen sein oder auch nur zweifelnde Fragen in uns aufkommen lassen. Schon wenn es uns fraglich wird, ob wir auf dem rechten Wege seien oder dies und jenes auch richtig machen, unterschätzen wir unser eigenes Denkens- und Urteilsvermögen, geraten also in die Negativität, haben Mißerfolg und verfehlen das Ziel.

Deshalb muss der Wiedergeburtsgang so bewußt und sorgfältig geleitet werden, wie eine verantwortungsbewußte Mutter den vorgeburtlichen Gang ihres Kindes leitet, indem sie sich stets gegenwärtig hält, dass sie ein vollkommenes Kind zur Welt bringen will.

Die Bemühungen der Mazdaznan-Bewegung, weitere Kreise und schließlich die ganze Öffentlichkeit für die Notwendigkeit der Wiedergeburtspflege zu interessieren, haben bisher in vieler Hinsicht über Erwarten gute Erfolge gehabt, da sogar die kirchlich-orthodoxen Kreise an der Wiedergeburtfrage nicht mehr stillschweigend vorübergehen können, wenn sie auch noch nicht die Einstellung dazu gewonnen haben, die man eigentlich von Nachfolgern Christi erwarten sollte, da doch kein Geringerer als der Heiland selbst die Wiedergeburt verkörperte und für ihre Verwirklichung eintrat. Einsicht und Erkenntnis auf dem Gebiete der Wiedergeburt wachsen beständig, so dass es nur eine Frage der Zeit ist, dass die Prinzipien der Wiedergeburt in allen Kulturstaaten im öffentlichen Interesse gefördert und verwirklicht werden.

Um diese Einsicht und Erkenntnis zu beschleunigen, sollte sich sowohl das weibliche als auch das männliche Geschlecht überall nach Altersgruppen zusammenschließen, etwa die Jugendlichen zwischen 13 und 20 Jahren, die Unverheirateten zwischen 21 und 28 Jahren und alle Verheirateten und alle Nichtverheirateten vom 29. Jahre an.

Diese Gruppen nehmen entsprechend ihren Altersstufen das Studium der Wiedergeburt- und Familienkunde auf, unterrichten sich über die richtige Körperpflege und führen die einfachen Übungen durch, die helfen, die schöpferischen Einrichtungen des Körpers für die Gesamtentwicklung zu fördern.

Wenigstens alle 6 Monate sollte sich jede Gruppe einen mit der Wiedergeburt- und Familienkunde vertrauten Arzt einladen, damit er das für jede Altersstufe Wesentliche erläutert.

Soweit in der Mazdaznan-Bewegung zentrale Veranstaltungen stattfinden, sollte jede Gruppe wenigstens einen Vertreter daran teilnehmen lassen.

Mitglied der Gruppe kann jeder, der an der Wiedergeburtkunde interessiert ist, entsprechend seiner Altersstufe werden. Aber man muss eingeschriebenes Mitglied in einer Gruppe sein, um die Wiedergeburtstudien aufnehmen zu können. Fremde haben also, um Mißverständnissen vorzubeugen, zu den Stundungen über Wiedergeburtkunde keinen Zutritt. Die Stundungen jeder Gruppe finden in Privatwohnungen statt, sind also nicht öffentlich. Wird die Zahl der Mitglieder zu groß, dann bilden sich örtliche Sektionen, die alle 3 bis 6 Monate in einem Saal zu einer nichtöffentlichen Versammlung zusammenkommen, um sich gegenseitig auszutauschen, zu ergänzen und auszugleichen.

Jede Sektion braucht nur einen Sekretär und eine alphabetische Mitgliederliste, während der Vorsitz oder die Leitung von Stundung zu Stundung nach dem Alphabet wechselt. Der Sekretär ist verantwortlich für die Sektion und ist der Erste in der Versammlung und der Letzte, der sie verläßt. Wenn die Stundung beginnt, tritt der jeweilige Vorsitzende vor und leitet sie; ist er nicht erschienen, dann vertritt ihn der Sekretär. So werden alle zufriedengestellt, weil jeder wenigstens einmal ein Amt hat, und den Sekretär will sowieso nicht jeder machen, weil der Sekretär für den ganzen Wirtschaftsbetrieb verantwortlich ist und das doch viel Arbeit macht.

Man darf die Studien nicht übertreiben und an einem Abend nicht zuviel Auseinandersetzungen machen wollen, weil es sonst nicht behalten wird. Aber man macht regelmäßig seine Übungen, singt solche Lieder, die die Muskeln des Unterleibes anziehen, hat eine Tasse Tee mit einem Ingwerplätzchen und geht wieder nach Hause. Als Tee eignet sich besonders Zimttee mit einer Spur Cayenne-Pfeffer darin, weil er die Wiedergeburtorgane unmittelbar belebt. Man kann auch etwas Zitrone zum Tee geben; jedoch ist das nicht gerade nötig. Nach kurzer Zeit sieht man es schon jedem Mitglied an, ob es sich der Wiedergeburtspflege wirklich gewidmet hat.

Nach und nach gibt das dann eine mächtige Frauen- und Männerbewegung, die ein neues Zeitalter der Zivilisation einleitet.

2. KAPITEL

ORDNUNG IM KÖRPER

5. LEKTION – DER MORGENLÄNDISCHE SITZ

Durch die einleitenden Lektionen ist es uns bewußt geworden, dass es sich beim Studium der Wiedergeburtkunde um Studien höherer Art handelt, die unser wahres Lebensglück betreffen, das zwar alle Menschen suchen, aber nur die wenigen erlangen, die ehrlich gegen sich selbst sind, und sich von anderen nicht beeinflussen lassen. Nehmen wir das Studium in diesem Geiste auf, also ohne Vorurteil und aus dem inneren Drange, zur Erkenntnis der Wahrheit zu gelangen, so werden wir größeren Nutzen daraus ziehen, als wir erwarten oder auch nur vermuten.

Die inneren Studien, die wir für das Verständnis der Wiedergeburtkunde betreiben, müssen wir von einem anderen Standpunkte aus beginnen, als es heute allgemein üblich ist. Um zu einem praktischen Erfolge zu kommen, können wir die heute gebräuchlichen oberflächlichen Methoden nicht befolgen, die der Sache nicht auf den Grund gehen und daher Irrtümern unterliegen. Deshalb wählen wir die einfachste Art des Studiums und lassen die Natur unsern Lehrmeister sein, die ihr Buch offen vor uns aufgeschlagen hat, worin keine Irrtümer zu finden sind.

Der Erfolg unseres Wiedergeburtstudiums ist davon abhängig, dass wir unsern Körper so pflegen und entwickeln, dass darin vollkommene Ordnung herrscht. Deshalb befaßt sich unser Studium mit allen unsern Körpereinrichtungen und deren Zustand, wie er ist und wie er sein muss, wenn die Wiedergeburt erreicht werden soll.

Wir beginnen also das Studium sogleich an uns selbst und liefern uns dadurch den Beweis, dass die gegebenen Regeln und Ratschläge richtig sind und halten, was sie versprechen, mag es auch unserem durch vor- oder nachgeburtliche Einflüsse noch begrenztem Urteilsvermögen anfänglich nicht immer verständlich erscheinen, warum diese oder jene Regeln und Ratschläge für unsere Entwicklung wichtig oder sogar notwendig sind. Am besten halten wir dann mit unserer Kritik zurück, die ja nur dem unausgeglichenen Zustand unseres Gehirnes entspringt, und befolgen die Regel oder den Ratschlag einfach so gut, wie wir können.

So fordert unser praktisches Studium von uns als erste und einleitende Übung, dass wir uns mit dem orientalischen oder morgenländischen Sitz vertraut machen und ihn üben.

Dazu stehen wir aufrecht, kreuzen den rechten Unterschenkel über den linken, lassen uns leicht und entspannt auf den Boden nieder, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen, halten das Rückgrat aufrecht und ruhen in dieser Stellung mit untergeschlagenen Beinen beliebig lange. Der Körper darf nicht niederfallen oder niederstürzen, und wird auch nicht steif gehalten beim Hinuntergehen, sondern bewegt sich anmutig in sich selbst abwärts; das fällt uns leicht, wenn wir beim Niedergehen ausatmen.

Anfänglich ist uns das Sitzen in dieser Stellung unbequem und unbehaglich und ruft vielleicht sogar ein schmerzhaftes Gefühl im Unterleib und in manchen Gelenken hervor. Das beweist aber nur, dass Spannungen vorhanden sind und gewisse Stellen dringend einer Reinigung bedürfen. Nach einigen Tagen getreulichen Übens verschwinden die Beschwerden und wir überzeugen uns, dass der Sitz nicht nur wohltätig auf unser Allgemeinbefinden wirkt, sondern uns auch Anmut, Gleichmut und Selbstvertrauen verleiht. Wenn wir uns des Abends nach getaner Arbeit in diesen Sitz setzen, fühlen wir uns nach kurzer Zeit angenehm erfrischt im ganzen Körper, besonders im Gehirn.

Die Kinder haben noch das natürliche Verständnis für diesen Sitz und machen sich ein Vergnügen daraus, mit untergeschlagenen Beinen am Boden zu sitzen, weil sie dabei am besten

ausruhen. Den morgenländischen Frauen ist dieser Sitz selbstverständlich, und sie verdanken ihm ihre anmutigen Formen und Bewegungen, die jedem Auge wohlthuen.

Wollen wir die Übung beenden, dann erheben wir uns langsam, anmutig und aus innerer Kraft, also ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen, und atmen dabei ein. Nach einigen Versuchen gelingt es uns leicht. Wollen wir uns anfangs das Erheben erleichtern, so schieben wir ein Knie etwas vorwärts, werfen das Gewicht des Körpers auf beide Knie und erheben uns von den Knien aus.

Wem es ernstlich um seine Entwicklung zu tun ist, der übt diesen morgenländischen Sitz, d.h. das Niederlassen und Erheben, sechs- bis zwölfmal hintereinander, beim Niederlassen ausatmend, beim Erheben einatmend, und zwar mehrmals am Tage. Wer sich der Fettpolster des Unterleibes entledigen oder sonst aufgeschwemmte Körperformen auf das natürliche Maß zurückführen will, übt sich in derselben Weise und wird über den raschen Erfolg freudig überrascht sein.

Durch diese einfache Übung lockert sich der Unterleib und die Unterleibsorgane werden in die richtige Lage gebracht. Überanstrengte Muskeln, erschlafte Nerven des Unterleibes erholen sich, der Blutumlauf wird besser, die Beckenorgane, die für den Wiedergeburtsgang schließlich die Verantwortung tragen, fangen an, normal zu arbeiten und die ihnen entsprechenden Gehirnteile arbeiten leichter, besser und ausgeglichener, so dass auch im Denkwesen allmählich das Gleichgewicht hergestellt wird.

Bei den meisten Menschen sind die Unterleibsorgane und besonders die Geschlechtsorgane gespannt oder verlagert. Dadurch werden sie ungenügend durchblutet, verlieren allmählich an Leistungsfähigkeit, versagen schließlich in dieser oder jener Beziehung gänzlich, und legen so den Grund zu allen möglichen Leiden und Krankheiten. Aber diese können sich nicht auswachsen und keine schlimmen Folgen zur Schau stellen, wenn wir uns den morgenländischen Sitz angewöhnen und ihn einnehmen, wo immer sich uns eine schickliche Gelegenheit bietet.

Der morgenländische Sitz hat nichts gemein mit der Gewohnheit, die Beine übereinander zu schlagen, während man auf dem Stuhle sitzt. Diese Gewohnheit ist schädlich, weil dabei ein unnatürlicher Druck auf die Geschlechtsdrüsen ausgeübt, ihre Durchblutung beeinträchtigt und weniger Fluidum in den Nervenknäuten hergestellt wird. Der Schaden dieser unnatürlichen Gewohnheit mag anfänglich unbedeutend sein und uns gar nicht zum Bewußtsein kommen; mit der Zeit werden aber die schlimmen Folgen offenkundig. Das Rückgrat krümmt sich, die Unterleibsorgane werden aus ihrer natürlichen Lage gedrängt und dadurch geschwächt und fangen an zu leiden und ihren Dienst zu versagen.

Der morgenländische Sitz dagegen bestärkt die Muskeln und Nerven des Unterleibes und belebt das Gehirn.

6. LEKTION – DIE LENDEN GÜRTE

Mit der zunehmenden Ordnung im Unterleib schreiten wir vorwärts auf dem Wege zur Wiedergeburt. Der morgenländische Sitz hilft uns dabei viel und läßt uns vor allem unsern Zustand erkennen. Damit wir uns aber nicht wieder vergessen und von der Schwäche unserer Unterleibsorgane nicht wieder in die alten Bahnen der Gleichgültigkeit und Gedankenlosigkeit zurückgezogen werden, müssen wir dem Unterleib eine dauernde Stütze geben, bis sich alle Organe wieder auf ihre Aufgabe besonnen haben und soweit erstarkt sind, dass sie sich von selbst in ihrer natürlichen Lage behaupten.

Der in sich selbst haltlose und schlaff hängende Unterleib zieht den Brustkorb mitsamt dem Herzen, den Magen und die Leber herunter und läßt deren Gewicht auf das Becken fallen, so dass die Geschlechtsorgane beständig unter einem unnatürlichen Druck stehen. Dann kann man sich nicht beherrschen, hat auch nicht den Mut, sich zu behaupten, und fällt negativen und krankhaften Einflüssen zum Opfer.

Bei den Frauen verursacht dieser unnatürliche Druck auf das Becken Neigung zu allerhand Frauenleiden, und den Mann verhindert er, sich ein hohes Ziel zu setzen und darauf zuzustreben. Es ist also für Frauen und Männer geradezu eine moralische und ethische Pflicht, den Unterleib in die Zügel zu nehmen oder ihre „Lenden zu gürteln“, wie die alten Schriften

sagen; der Frau verleiht es außerdem die edlen Linien einer Venus, und dem Manne die Gestalt eines Apollo.

Als Erwachsene sollten wir es uns gewahr geworden sein, dass während dieses Erdenlebens der Geist die Materie zu lenken hat, und dass wir deshalb dem Geist die Zügel in die Hand geben und uns ein geistiges Ziel setzen müssen. Ebenso sollten wir als Erwachsene wissen, dass wir ein höheres Lebensziel nicht nur vor Augen haben, sondern auch alle unsere Kräfte für dieses Ziel einsetzen müssen.

Die Natur hat unseren Körper in eine obere und eine untere Hälfte eingeteilt und in den oberen Teil den Brustkorb mit den Lungen und dem Herz gelegt, in dem die ewigwirkende Intelligenz innewohnt, während sie die der Materie dienenden Einrichtungen in den unteren Teil verlegt hat, wobei die Trennungslinie in der Lendengegend liegt. Die zwei entgegengesetzten Pole, das Gehirn und die Geschlechtsdrüsen, sind deshalb aufeinander angewiesen und voneinander abhängig.

Sind die Lenden gegürtet und ist die Lendengegend in der richtigen Lage und Verfassung, dann dienen sie der Intelligenz im Herzen gleich Zügeln, mit denen diese die Kräfte und Mächte der oberen und der unteren Körperhälfte lenkt und leitet, so dass die Gehirnkräfte beständig auf die Vergeistigung der Materie zielen, und die Geschlechtsdrüsen dem Gehirn beständig ätherialisierte Substanz zwecks größerer Leistungsfähigkeit zuleiten.

Wenn die untere Körperhälfte diese ihre natürliche Aufgabe erfüllt, verbleibt uns nicht nur die Reinheit des Körpers, sondern wir werden uns sogar der Heiligkeit gewahr, die darin besteht, dass wir uns von dem drückenden Zwange der Materie, der Welt und aller ihrer Einflüsse lösen, freimachen und schließlich freihalten und dadurch auf den Stufen der Selbsterkenntnis zur All-Erkenntnis und schließlich der Gott-Erkenntnis emporsteigen.

Ist der Unterleib nicht unter unserer Kontrolle, so wird das Gehirn nicht genügend durchblutet und auch die Stimme hat nicht den richtigen, klaren, hellen Klang, der nötig ist, damit ihre Schwingungen fein genug sind, um die Gehirnzellen in höhere Schwingungen zu versetzen und das Denkwesen zu erweitern. Das Blut verdickt in den Blutgefäßen des Gehirns, verklumpt sich. Von irrsinnigen Personen sagt man, sie hätten einen Blutklumpen im Gehirn, der nur durch Operation entfernt zu werden brauche, damit ihr gesundes Denken wieder hergestellt werde.

Die Alten erfanden die Zwangsjacke für diesen Zweck, ähnlich der, die heute noch gebraucht wird. Sie banden ein handtellergroßes Stück Leder über den Unterleib und zogen es mit Stricken fest und immer fester, so dass der Kranke aus Leibeskräften schrie, aber nicht aus dem Unterleib schreien konnte, sondern vermittels der oberen Teile der Lunge schreien musste. Dadurch wurde das Gehirn mehr durchblutet, das verdickte Blut wurde zerteilt und verlor sich, und der Kranke hatte bald wieder normales Denkvermögen.

Für die heutige Zeit müssen wir bedenken, dass wohl die wenigsten von uns schon in der Jugend angehalten worden sind, den Unterleib in Zucht zu halten und ihn vermittels des gehobenen Brustkorbes zu leiten, so dass jeder von uns etwas nachzuholen hat, um das Denkvermögen, die Moral, die Ethik, kurz die Vergeistigung der Materie zu erweitern. Deshalb sollten jedes junge Mädchen und jeder Jüngling vom 16. Lebensjahre an und ebenso alle erwachsenen Männer und Frauen, wenn sie ernstlich den Weg der Wiedergeburt betreten und darauf bleiben wollen, einen einfachen

LEIBGÜRTEL

tragen, der dazu anhält, die Brust zu heben, wodurch der Unterleib von selbst eingezogen wird, und unter die Leitung des Atems kommt.

Der Gürtel muss so gearbeitet sein, dass er gleichzeitig die Magengegend festsetzt und mittels richtig angebrachter Stäbchen oder Spangen auch einen leichten Druck auf das Zwerchfell ausübt, so dass das Atmen von selbst leicht wird. Der Gürtel darf aber die Rippen oder den Brustkorb nicht einengen oder einschnüren, wie es bei den üblichen Schnürleibchen der Fall zu sein pflegt.

Sobald wir den Gürtel eine Weile getragen haben, werden wir uns bewußt, wie jetzt der Atem beim Einatmen von unten nach oben zieht und wie die Ausatmung vermittels Einwölbung oder Aushöhlung des Unterleibes vor sich geht. Durch den gehobenen Brustkorb und das gehobene Zwerchfell dehnt sich die Lunge innerhalb des Brustkorbes mehr als seither aus, und zwar nicht nur vorübergehend, sondern dauernd, so dass das Denkwesen lebhafter schwingt und uns

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

bewußt wird, dass sich die Atemschwingungen durch den ganzen Körper fortpflanzen, und zwar um so mehr je entspannter, gelassener und konzentrierter wir das innere, auf- und ausholende Atmen vollziehen.

Bald erkennen wir, dass wir unsere Körpereinrichtungen besser zu kontrollieren und leichter in Zucht zu halten vermögen, und fühlen uns von innen heraus getrieben, das Fehlerhafte auszugleichen und das Vollkommene an den Tag zu bringen.

Immer neue Beziehungen unserer Körpereinrichtungen werden uns klar. Wir finden aus, dass unser Körper dem Erdkörper ähnlich ist, wenn wir uns vorstellen, dass die Erde gleich einer Schildkröte den Kopf und die Gliedmaßen in ihren Rumpf zurückgezogen hätte. Der Nordpol gleicht der Mundöffnung und der Südpol den unteren Öffnungen des Menschenkörpers; der Nordpol hat einzunehmen und der Südpol auszuschleiden und Neues hervorzubringen. Die Zonen der beiden Halbkugeln entsprechen und treffen sich an der Mittellinie, dem Äquator.

Im Menschenkörper bestehen Beziehungen zwischen Kopf und Füßen, Stirn und Fußknöcheln, Augen und Waden, Kinn und Knien, Stimmbändern und Geschlechtsdrüsen, Brusthöhle und Bauchhöhle, Zirbel und Nabel. Wir werden immer mehr Beziehungen finden und immer klarer erkennen, dass wir mit den entsprechenden Teilen der oberen Körperhälfte um so mehr leisten können, je besser wir die entsprechenden Teile der unteren Körperhälfte in Ordnung halten.

Nimmt der Mann seine Unterleibsorgane wieder in Zucht, überläßt er sich nicht mehr einer gedankenlosen Esserei und Trinkerei, atmet er besser und strebt er einem höheren, geistigen Ziele zu, dann wird er körperlich und geistig wieder ein Vorbild für die Frau werden und die Frau sieht wieder Ideale vor Augen, deren Tugenden und Fähigkeiten sie durch die Macht des Gedankens auf ihr werdendes Kind überträgt, so dass sich der Aufstieg eines Volkes, ja, der ganzen Menschheit, innerhalb einer einzigen Generation vollziehen kann.

Sollte der Mann versagen, aber wenigstens die Frau es einsehen, dass es ihre Pflicht ist, ihre „Lenden zu gürteln“, weil von ihr die Zukunft der Menschheit abhängt, dann dürfen wir immer noch Hoffnung haben; denn die Mutter ist die Hoffnung der Welt. Je aufrechter, geweckter, selbstbewußter, erkenntlicher die Mutter ist, um so eher offenbart sich durch sie eine vollkommene Menschheit, ein neues Zeitalter und das Paradies der Menschheit auf Erden.

Die Frau darf dem Lauf der Dinge nicht mehr gleichgültig und gedankenlos zusehen, sonst verfällt sie der Unmoral und der Gewissenlosigkeit des Durchschnittsmannes, darf auch nicht mehr phantastischen Ideen der Weltverbesserung nachlaufen, weil sie dadurch das geistige Gleichgewicht verliert und schließlich auch körperlich leidet. Sie hat Wichtigeres zu tun und sollte sich vor ihr geistiges Auge jenes unbeschreibliche Etwas stellen, das sie ihr Ideal nennt, und dieses Ideal verwirklichen.

Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, was sie sich als Ideal wählt, den Aufbau ihres Charakters, das Schreiben eines Buches, das Malen eines Bildes, das Führen eines Autos, wenn nur die getroffene Wahl zu einem Konzentrationspunkte für sie wird, also alles andere sich der Verwirklichung ihres Ideals unterordnet. Sobald sie den Unterleib in Zucht hält und mehr mit den oberen Lungenflügeln atmet, wird sie sich ihrer innewohnenden Kraft und Macht bewußt, so dass sie es mit allen Lebensverhältnissen erfolgreich aufzunehmen vermag. Also sollte jede Frau und auch jeder Mann sich eines Leibgürtels bedienen.

Am besten verwendet man zwei Gürtel abwechselnd, damit der eine getragen und der andere währenddessen rasch gewaschen, getrocknet und durch die Sonnenstrahlen desinfiziert werden kann.

Von Zeit zu Zeit sollte man ätherische Öle zur Anregung der Nerven in der Weise anwenden, dass man unmittelbar auf den Körper und unter den Gürtel einen Streifen Löschpapier, abwechselnd rosa, blau und weiß, legt und dieses mit 12 Tropfen Menphor, am nächsten Tage mit 12 Tropfen australischem Eukalyptusöl und am 3. Tage mit 12 Tropfen vegetabilischer Mazdazan-Essenz oder wenigstens Pfefferminz-Essenz benetzt. Statt des Löschpapiers kann man auch Pfefferminzblätter verwenden. Die getränkten Einlagen sollen alle 6 Stunden erneuert werden. Die gute Wirkung dieser einfachen Anwendung ist so überraschend, dass man die Behandlung am liebsten wochenlang fortsetzen möchte; das ist aber nicht nötig.

Das „Gürteln der Lenden“ scheint dem wissenschaftlich ausgebildeten Spezialisten der Gegenwart so wenig auf sich zu haben, dass er den vollen Wert nicht ermißt. Aber doch gibt die medizinische Wissenschaft bereits zu, dass der Zustand des Blutes die Tätigkeit der Organe

beeinflusst, und fängt auch schon langsam an einzusehen, dass die Drüsensekretionen zwischen Blut und Nerven vermitteln und für die Belebung des Gehirnes ausschlaggebend sind.

Je mehr wir lernen, vermittels der oberen Lungenteile die Kräfte der Unterleibsorgane zu kontrollieren, um so mehr werden wir uns der Bedeutung und der Beschaffenheit des Blutes und der Nerven bewußt, erkennen immer mehr Zusammenhänge und werden geistig geweckter. Die junge, aufkommende Generation hebt sich dann immer deutlicher von den Alten ab, sie sieht klarer, fühlt sich besser in alles hinein, begreift rascher, gebraucht ihre feineren Sinne besser, fängt an, im Buche der Natur zu lesen, Entdeckungen und Erfindungen zu machen und damit zu offenbaren, dass sie auf dem Wege zur Wiedergeburt ist.

Das „Gürten der Lenden“ oder der Leibgürtel wird uns ins Gedächtnis zurückrufen, in welcher Körperverfassung wir zwischen dem 8. und 13. Jahre waren und dass wir den Zustand der Wiedergeburt oder der Jugendlichkeit besaßen, den die Dichter in begeisternden Liedern besungen, die Propheten der Menschheit als Ideal vor die Augen gestellt und die Erlöser der Menschheit vorgelebt haben.

Oft tönt es uns im Ohr: „O, wäre ich doch wieder ein Kind! Ach, käme doch die goldene Jugendzeit noch einmal zurück!“ Weshalb sehnen wir uns aber zu dieser Jugendzeit zurück? Weil sie den Zustand beständigen Wachstums und beständiger Entwicklung bedeutet, der überall da vorhanden ist, wo sich die obere und die untere Körperhälfte vollkommen entsprechen, Nerven und Blut in harmonischen Wechselbeziehungen stehen und die Drüsen diese harmonische Ausgleichung vermitteln.

Die Jugendzeit oder die Jugendlichkeit kann also für jeden von uns wiederkommen, wenn wir nur wollen und das Nötige für diese harmonische Ausgleichung tun.

7. LEKTION – KEINE DARM-SCHMAROTZER

Das Wesen der Wiedergeburt wird uns klar und klarer, sobald wir erkannt haben, dass das Leben ewig ist und dass der Mensch, der Anteil an diesem ewigen Leben hat, deshalb auch das Ewige in sich hat. Das Erdenleben ist nur eine kurze Spanne des ewigen Lebens in einer besonderen Form zu einem besonderen Zwecke.

Diese besondere Form oder Menschengestalt enthält in sich alle Einrichtungen, die notwendig sind, damit sich der Mensch die Fülle und Herrlichkeit des ewigen Lebens bewußt machen kann, und der besondere Zweck dieses Erdendaseins ist, dass der Mensch diese Fülle und Herrlichkeit des ewigen Lebens entsprechend seiner Erkenntnis und seinen Fähigkeiten benutzt und erweitert.

Erst wenn wir begreifen, dass uns das Leben eine unerschöpfliche Fülle von Möglichkeiten anbietet, die wir benutzen können und sollen, erwacht in uns der Willen, Gebrauch davon zu machen, und bestärkt sich die Willenskraft, unsere Fähigkeiten dafür einzusetzen, immer Höheres zu erzielen. Dann sehen wir in unserm Erdenleben ein Glied in der endlosen Kette des ewigen Lebens, begreifen allmählich unsere Beziehungen zu den einzelnen Gliedern der Kette und auch die Beziehungen der einzelnen Glieder der Kette untereinander und zur Gesamtheit der Glieder und haben keinen Grund mehr, bedrückt oder mutlos zu sein. Denn wir begreifen, dass wir in diesem Erdenleben im Höhepunkt des ewigen Lebens stehen, so dass wir den Dingen stets eine Wendung zum Besseren geben können.

Hierdurch erklärt sich auch der in jedem Menschen vorhandene Drang, sich gesund, schön, jugendlich und leistungsfähig zu erhalten und das Altern abzuwehren. Denn Jugendlichkeit, Schönheit, Kraft sind Eigenschaften des ewigen Lebens und kommen daher auch dem Menschen zu. Verlieren sich diese Eigenschaften aber doch, dann muss eine Ursache dafür vorhanden sein, die wir erkennen und aus dem Wege räumen müssen.

Es ist also unser gutes Recht, jugendlich, gesund, kraftvoll, leistungsfähig zu sein, und zugleich auch unsere Pflicht. Wir wissen sehr wohl, welche Anziehungskraft ein jugendliches Wesen besitzt, und sollten deshalb alles daran setzen, so jugendlich wie nur möglich zu erscheinen, weil wir dann beständig Harmonie vermitteln, uns allen Lagen leicht anpassen und selbst die schwierigsten Verhältnisse meistern können.

Ebenso wie die Gottheit ewig jugendlich ist und nicht altert, altert auch die Natur nicht, sondern verjüngt sich ununterbrochen. Anerkennen und befolgen wir das Naturgesetz: „Was der Mensch sät, das wird er ernten“, dann brauchen wir nur im Einklang mit der Natur zu leben, um uns

beständig mit ihr zu verjüngen. Unser Körper würde sich dauernd jugendlich und leistungsfähig erhalten, wenn die Verdauungs- und die Geschlechtsorgane ihre Ausscheidungs- und Umwandlungsarbeit dauernd naturgemäß vollzögen.

Die Arbeit der Verdauungsorgane besteht darin, aus der Nahrung Vitamine oder Lebenskräfte zu entwickeln, die die aufgenommenen Nährsalze in Saline verwandeln, wonach die hierzu unverwendbaren Bestandteile durch den Dickdarm vollständig ausgeschieden werden müssen. Die Arbeit der Geschlechtsorgane besteht darin, die Saline in neue Elementarstoffe für das Blut und in neue Ätherstoffe für das Gehirn umzuwandeln, so dass sich das Denkwesen erweitert und zu größeren schöpferischen Leistungen befähigt wird.

Wenn Jugendlichkeit, Schönheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit schwinden, entspricht unsere Ernährungsweise nicht den Naturgesetzen, nicht unserem Temperament, nicht unserer Altersstufe, so dass die Verdauungsorgane die Umwandlung der Speisen und die Ausscheidung des Unbrauchbaren nicht naturgemäß und nicht vollständig durchführen können.

Von Natur aus haben die Darmentleerungen vor den Mahlzeiten und vollständig zu erfolgen, d.h. so, dass eine oder besser zwei Nachentleerungen stattfinden und keinerlei schleimige Rückstände im Darm verbleiben. Wenn wir nach einer Mahlzeit sofort Stuhldrang verspüren und auch Entleerung haben, ist das immer ein Zeichen, dass der Schließmuskel nicht in Ordnung ist. Denn erst der durch die Nahrungsaufnahme erzeugte Druck brachte die Entleerung zustande. Wir sind aber als Menschen keine Tiere mehr, die erst fressen und sich dann entleeren, sondern sind andere, durchgeistigte und nicht mehr nur materielle Wesen und dürfen deshalb auch keine Abfallstoffe mit uns herumtragen, weil wir keine Abfallkübel sind.

Arbeitet der Schließmuskel am Darmausgang nicht richtig, so dass die Entleerungen erst nach den Mahlzeiten erfolgen, dann stauen sich die Abfall- oder Kotmassen im Darm und erweitern ihn in seiner oberen Krümmung mit der Folge, dass sich die untere Krümmung des Darmes verengt. Dann werden die Nerven und Muskeln, die die Darmfalten zwecks Weiterförderung des Darminhaltes zusammenziehen und ausdehnen, teils gelähmt, teils gespannt und können nicht mehr natürlich arbeiten, so dass sich der Darm unregelmäßig und unvollständig entleert.

Wenn nun von den unbrauchbaren Bestandteilen oder der Kotmasse auch nur von Zeit zu Zeit ein kleiner Teil zurückgehalten wird, so bleibt auch ein Teil des auszuschleimenden Schleimes an den Wänden des Dickdarmes zurück. Die Natur ist zwar willig, ihn auszuschleimen, wird er aber gegen ihren Willen zurückgehalten, so wird er zum Nährboden für Schmarotzer aller Art, deren Ausscheidungsprodukte den Schleim in Gifte für den menschlichen Körper verwandeln.

Dieser giftige Schleim dringt auch in die feinen Kanäle der Geschlechtsorgane ein, die sich seiner nicht anders erwehren können, als dass sie ihn verarbeiten und daraus den normalen Elementar- und Ätherstoffen ähnliche, aber giftige Stoffe herstellen, die teils in die Blutbahnen, teils über die graue Masse des Rückenmarkes in das Gehirn übergehen und dadurch die Lebenskraft des Körpers untergraben, ihn widerstandsunfähig machen bis zum völligen Versagen der Körperkräfte, also schließlich den Tod verursachen. Die in das Gehirn gelangenden vergifteten Ätherstoffe machen das Denkwesen sowohl des Mannes als auch der Frau unausgeglichen und leidenschaftlich, so dass beide die Kontrolle über die Geschlechtsorgane verlieren und diese ihre Aufgabe, die Wiedergeburt vorzubereiten, nicht mehr erfüllen können.

Nach und nach wird der ganze Körper vergiftet, die Haut wird grau und welk, ein Organ nach dem andern verringert seine Leistungen, Gesundheit, Jugendlichkeit, Schönheit schwinden dahin und das Dasein erscheint nicht mehr lebenswert. Wir fühlen auch, dass es keinen Zweck hat, das Erdenleben weiterzuführen, wenn wir nicht glücklich sind und keine nützliche Arbeit leisten können.

Deshalb sucht der Mensch intuitiv solchen Verfallserscheinungen zu begegnen und geht, wenn er sich selbst keinen Rat weiß, zum Arzt, der ihm eine „*einfache*“ Operation empfiehlt und in diesem Falle den ausgedehnten Teil des Dickdarmes entfernt, in dessen zu Taschen ausgeweiteten Falten die Kotmassen zurückgehalten werden, die den ganzen Körper verjauchen, wie dessen Ausdünstung verrät. Der Darm wird also verkürzt und die Schnittstellen werden zusammengenäht.

Das Ergebnis der Operation ist aber, dass die Nerven und Muskeln des Darmes noch mehr gelähmt und die Beschwerden schlimmer werden als zuvor. Der Darm kann sich nicht mehr normal entleeren und der Operierte ist ein Krüppel, dem das Leben zur Pein wird. Es gibt sogar

Unglückliche, die nach einer solchen Operation ihr Heim nicht mehr verlassen können, ohne Kot-Taschen zu tragen.

Das kann also nicht der richtige Weg sein, die Darmtätigkeit zu normalisieren. Sorgen wir aber für regelmäßige und vollständige Darmentleerungen und für die vollständige Entfernung der Schleimrückstände, dann entziehen wir den Schmarotzern den Nährboden, so dass sie absterben und wir frei von ihnen werden. Dann werden die Speisesäfte vollständig umgewandelt und vom Körper vollständig ausgenutzt.

Allmählich wird der Darm wieder normal arbeiten, d.h. mit zwei Entleerungen täglich, die Leber verliert ihre Trägheit, die Haut hellt sich auf, die Regel der Frau verläuft ohne Schmerzen und dauert nicht länger als neun Stunden, mit einem Worte, der Körper wird aufblühen in Gesundheit, Kraft und Schönheit.

Um dies zu erreichen, machen wir uns wenigstens einmal täglich heiße Aufschläge auf den Darmausgang und lassen uns die Mühe nicht verdrießen, bis sich regelmäßige und vollständige Entleerungen einstellen. Soviel Mahlzeiten wir täglich halten, genau soviel Darmentleerungen sollten wir haben und daneben mindestens 6 vollständige Entleerungen der Blase, sonst bleibt ein Satz im Darm und in der Blase zurück.

Zu den heißen Aufschlägen falten wir uns ein Handtuch der Länge nach zusammen, tauchen den mittleren Teil in kochendes Wasser, winden ihn aus, indem wir die trockenen Enden des Handtuches zusammendrehen, hocken uns in den Hockesitz nieder und bringen das feuchtheiße Tuch auf den Darmausgang. Wenn das Tuch die Hitze abgegeben hat, tauchen wir es wieder in das kochende Wasser und legen es wieder auf. Das wiederholen wir für zehn Minuten. Sobald die Entleerungen normal geworden sind, hören wir mit den heißen Aufschlägen auf.

Die feuchte Wärme dieser heißen Aufschläge dehnt die verkrampften Muskeln des Darmes aus und allmählich gewöhnen sie sich wieder daran, sich zusammenzuziehen und wieder auszudehnen, bis sie wieder beständig natürlich arbeiten. Während wir das heiße Tuch auflegen, atmen wir lang und langsam aus. Wir machen die Aufschläge immer heißer und heißer, so dass wir die Wärme bis hinauf zu dem querliegenden Teile des Dickdarmes fühlen.

Beim Niederhocken hängt das Körpergewicht sozusagen in den Knien und die Füße berühren den Boden mit der ganzen Sohle. Wir begreifen bald, dass diese hockende Stellung die Entspannung der Muskeln begünstigt und die peristaltische Selbstbewegung des Darmes anregt, so dass sich am Schlusse der Entleerung auch der Schleim entleert. Deshalb werden wir uns überhaupt bemühen, künftig für die Darmentleerungen diesen niedrigen Hockesitz einzunehmen. Auch die Toilettensitze sollten dem Rechnung tragen und niedrig genug eingerichtet sein, um den Hockesitz zu ermöglichen. Das würde allein schon viel dazu beitragen, um Darmbeschwerden und Darmleiden zu verhüten, unter denen Unzählige leiden.

Im allgemeinen macht man die heißen Aufschläge am Abend vor dem Schlafengehen mit bestem Erfolg; findet man aber aus, dass sie morgens besser wirken, dann wählt man diese Zeit. Haben wir mit den heißen Aufschlägen bei den ersten Versuchen noch keinen Erfolg gehabt, so fahren wir doch fort damit, überdenken immer wieder alle Einzelheiten, ob wir sie auch richtig durchführen, und nehmen noch folgendes hinzu:

Bevor wir uns niederhocken und das heiße Tuch anwenden, legen wir ein Stück trockene Brotkruste auf die Zunge, kauen sie aber nicht, sondern bewegen sie nur im Munde von einer Seite zur anderen und verschlucken den Speichel, der sich dabei bildet. Der Speichel, der sich während etwa dreißig Bewegungen reichlich bildet und verschluckt wird, die Hockstellung und die entspannende feuchte Hitze des Tuches wirken zusammen auf die peristaltische Darmbewegung und den Schließmuskel und lösen die Entleerung des Darmes aus.

Manche haben von dieser guten Wirkung des Speichels gehört, nahmen die Idee aus dem Zusammenhang heraus und empfehlen jedermann, jeden Bissen Nahrung dreißigmal zu kauen, um zu regelmäßigen Darmentleerungen zu kommen. Der Erfolg bleibt zwar aus, aber der Beweis ist erbracht, dass man auch Zeit und Umstände berücksichtigen muss, um sich eines Erfolges sicher zu sein.

Haben wir bisher trotz aller gewissenhafter Behandlung die schleimigen Nachentleerungen noch nicht erzielt, so tun wir noch folgendes:

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Unmittelbar nachdem wir die heißen Aufschläge gemacht haben, die behandelten Stellen also noch durchwärmt und ausgedehnt sind, = legen wir ein Stück Eis darauf, so dass sich die Stellen zusammenziehen. Gewöhnlich tritt die schleimige Nachentleerung sofort ein, in manchen Fällen aber auch erst mehrere Stunden später.

Bringt uns auch das noch nicht den gewünschten Erfolg, so erweitern wir die Heißbehandlung wie folgt:

Tritt 15 Minuten nach der ersten Serie heißer Aufschläge noch keine Entleerung ein, so wiederholen wir die heißen Aufschläge nochmals und, wenn nötig, ein drittes Mal. Erfolgt auch dann noch keine Entleerung, so geben wir mit einer Glasspritze ein achtel Liter kaltes Wasser oder 2 Eßlöffel Petrolatum oder Knoblauchöl in den Darm und begeben uns zu Bett. Bald wird sich Stuhldrang einstellen. Durch diese Behandlung verlieren sich gleichzeitig Leberleiden und Verstopfung vollständig.

Haben uns die heißen Aufschläge zu den Nachentleerungen verholpen, dann erweitern wir die Aufschläge in folgender Weise:

Nachdem wir die heißen Aufschläge auf den Darmausgang gemacht haben, legen wir das feuchtheiße Tuch so heiß wie möglich und solange wie es Hitze abgibt, auf die rechte Leistengegend, während wir beständig ausatmen, und fahren damit fort, bis wir die rechte Niere durchwärmt fühlen. Dann behandeln wir die linke Leistengegend ebenso, bis wir die Wärme im Rückgrat bis zum fünften Halswirbel spüren, der an dem leichten Vorsprung im Nacken kenntlich ist. Dann behandeln wir in derselben Weise auch den Nacken oberhalb des fünften Halswirbels und schließlich auch die Kreuzbein-Wirbel. Die Aufschläge auf die Kreuzbein-Wirbel erhitzen das Ende der Wirbelsäule und die Hitze muss durch die ganze Wirbelsäule hindurch bis zum fünften Halswirbel gefühlt werden. Dann ist das Nervensystem in Ordnung.

Haben wir dieses Gefühl nicht, so lassen wir den heißen Aufschlägen folgende Behandlung folgen. Wir drücken das feuchtheiße Tuch dreimal rasch hintereinander auf den Nabel. Selbst wenn es etwas schmerzt, wird die Nervenschütterung doch ihre gute Wirkung haben. Am besten wiederholt man diese Behandlung mit Pausen von 3 bis 4 Tagen und macht sie im ganzen nicht mehr als neunmal.

Jedenfalls dürfen wir mit den heißen Aufschlägen nicht nachlassen, bis sich die Darmentleerungen vollständig geregelt haben. Denn wir kommen damit nicht nur den Ausscheidungsorganen, sondern auch den Verdauungs- und Geschlechtsorganen und sogar den Atmungsorganen oder Lungen zu Hilfe.

Unvollständige Ausscheidung der Abfallstoffe oder des für den Körper Unbrauchbaren läßt einen Satz im Darm und in der Blase zurück, der sich allmählich verhärtet, ja, sogar versteinert, die Nahrungsumwandlung beeinträchtigt und schließlich eine Krankheitserscheinung nach der anderen hervorruft. Wir geraten dann in einen Zustand, dass wir immer essen und essen möchten und es auch tun und trotzdem hungrig und unterernährt sind.

Das übermäßige Essen beeinträchtigt die Ausatmung, die gegenüber der Einatmung zu kurz kommt. Wird aber die eingeatmete Luft nicht vollständig verarbeitet, weil der Atemstrom nicht durch alle Lungenbläschen hindurchlaufen kann, so dass das Brauchbare nicht vollständig umgewandelt und das Unbrauchbare nicht vollständig ausgeschieden wird, so bleibt auch in den Lungen ein Satz zurück, der ähnliches Unheil stiftet wie die Ablagerungen in Darm und Blase, indem er die Herztätigkeit beeinträchtigt. Daraus entstehen Blutlaufstörungen, die die Bildung und Verteilung des Nervenfluidums behindern, so dass die schlummernden Talente nicht erwachen und die schon erwachten Talente nicht nutzbringend angewendet werden, weil wir sie nicht kontrollieren und lenken können.

Wenn aber die Ausscheidungsorgane alle Abfallstoffe restlos ausscheiden, die Verdauungsorgane dafür sorgen, dass sich aus der Nahrung Vitamine und Saline bilden können, die Geschlechtsorgane neue Elementarstoffe in das Blut und neue Ätherstoffe in das Gehirn liefern, dann sind wir sicher, dass uns dieser Körper in Gesundheit und Jugendlichkeit dient und dass uns durch schöpferische Arbeit alles zuteil wird, was uns das Leben lebenswert macht.

Regelmäßiger Stuhlgang allein ist noch kein Beweis dafür, dass der Darm rein oder frei von Abfallstoffen ist, weil er durch deren Anhäufung bis zum Doppelten seiner natürlichen Größe erweitert werden kann, wobei in der Mitte ein Gang frei bleibt für die Entleerungen. Im Laufe der

Jahre werden die Anhäufungen zu einer festen Kruste auf den Darmwänden, die selbst von Abführmitteln nicht gelöst und abgeführt werden kann.

Diese Ablagerungen im Dickdarm sind der geeignete Nährboden für Schmarotzer aller Art, die sich darin massenhaft entwickeln. Die Pfortadern, die das Blut aus den Bauchorganen sammeln und der Leber zuführen, und die Lymphgefäße oder Saugadern des Darmes, die ihren Inhalt in das Blutadersystem ergießen, verbreiten dann die Schmarotzer und deren giftige Ausscheidungen im ganzen Körper, so dass Katarrhe, Lungen- und Kehlkopfleiden, Magenverschleimung, Seitenstechen, Kreuzschmerzen und ähnliches in Erscheinung treten und Würmer, Maden und andere Parasiten bis zum Bandwurm und Krebs entstehen. Diese ganze Menagerie füttert und mästet sich mit den besten Säften der Speisen, entwertet das Übrigbleibende noch durch ihre Ausscheidungsprodukte und zehrt an unserer Lebenskraft. Alle diese unwillkommenen Gäste müssen wir entfernen, weil sie unsere Erneuerung oder Wiedergeburt verhindern.

Niemand sollte glauben, dass er frei von Schmarotzern sei, weil im Stuhlgang keine gefunden werden. Aber schon eine belegte Zunge ist ein Beweis dafür, dass Schmarotzer im Darm vorhanden sind. Es dauert oft Jahre, bis dieser Erbfeind vollständig überwunden ist, und oft müssen verschiedene und kräftige Mittel angewendet werden, ehe er weicht.

Fleisch, tierische Fette, verdorbenes Obst, verwelkte Gemüse, alte Speisen erzeugen Schmarotzer. Würmer und Bakterien, die in den Speisen enthalten sind, werden gewöhnlich von dem scharfen Magensaft abgetötet und sind deshalb nicht so gefährlich wie die Schmarotzer, die im Körper durch faulige Zersetzung der Speisen entstehen. Jedenfalls meiden wir alle Speisen, die einen Anflug von Zersetzung haben, und auch Zubereitungen und Zusammenstellungen von Speisen, die während der Verdauung in Gärung übergehen könnten.

Die Mazdaznan-Ernährungskunde klärt uns in dieser Beziehung über alle Einzelheiten auf und es wird vorausgesetzt, dass jeder, der sich dem Wiedergeburtstudium ernstlich widmen will, die Ratschläge der Ernährungskunde gewissenhaft und getreulich befolgt. Dasselbe gilt von der Mazdaznan-Atem- und Gesundheitskunde, die uns auf das Wiedergeburtstudium vorbereiten soll.

Wenn Gärung im Verdauungsapparat ein Dauerzustand geworden ist, dann müssen wir dem ein Ende machen. Zitronensaft ist dagegen ein zuverlässiges Mittel und wir machen eine Zitronen-Kur.

Wir können bis zu 2 Weingläser Zitronensaft täglich nehmen. Denn wir sollen wenigstens zweimal täglich Stuhlgang haben, wenn wir zwei Mahlzeiten am Tage halten. Der Zitronensaft verhilft uns dazu. Nehmen wir zuviel davon, dann wird der Stuhlgang zu häufig, was wiederum nicht gut ist. Wir beobachten uns also und bestimmen selbst das rechte Maß. Die Zitronen backen wir im Ofen nach, so dass sie völlig durchhitzt worden sind und sich weich anfühlen; sie sollen aber nicht anbrennen und nicht bersten. Solcher Zitronensaft enthält natürliche Salizylsäure, die die Gärungskeime allmählich, aber sicher vernichtet, wenn man den Saft genügend lange, manchmal wochenlang und in hartnäckigen Fällen sogar 3 bis 4 Monate lang täglich nimmt.

Den ausgepressten Saft gießt man durch ein Sieb, damit das Gewebe zurückgehalten wird, fügt 1 Prise Salz hinzu und schüttelt alles tüchtig. Man nimmt auf einmal nicht weniger als den Saft von 2 Zitronen und isst und trinkt daneben nichts, wenigstens für 1 Stunde vorher und nachher, da es sich um eine Kur handelt, mit der wir einen bestimmten Erfolg erzielen wollen. Man mische auch kein Wasser unter den Saft und trinke auch kein Wasser hinterher.

Nachdem man 10 Tage lang Zitronensaft genommen hat, kann man für die nächsten 10 Tage zu einem anderen Obstsaft übergehen, z.B. Traubensaft oder Apfelsaft aus roh geriebenen Äpfeln. Von den Apfelsinen eignen sich für diese Kur nur solche mit Kernen. Dem Pampelmusensaft kann man wie dem Zitronensaft eine Prise Salz beifügen. Im allgemeinen macht man die Kur 6 bis 8 Wochen. Eines Tages wird man sich von selbst bewußt, dass die Gärung beseitigt ist, und dann hört man einfach auf.

Nach der Kur läßt man einen Wechsel in der Ernährung eintreten, hütet sich aber, zuviel zu essen, sondern isst nur, wenn man so hungrig ist, dass einem selbst eine alte Brotkruste gut schmeckt und man gar nicht daran denkt, die Möhren zu kochen, sondern sie roh gerieben genießt. Der Erfolg der Kur ist einem sicher; aber natürlich darf man nicht erwarten, dass die Kur

schon nach 24 Stunden die verlorene Jugendlichkeit zurückbringt. Gewissenhafte Arbeit hat aber noch immer Erfolg gebracht.

1. Wurm-Kur

Zur Beseitigung von Würmern, Bakterien, Parasiten und anderen Schmarotzern bereitet man sich das folgende Mittel. Koche 250 Gramm geriebene Möhren in 1 Liter Wasser 30 bis 45 Minuten. Seihe den Saft ab, bringe ihn wieder aufs Feuer, füge 30 Gramm Anissamen hinzu, lasse 10 Minuten weiterkochen und seihe durch; der Saft ist dann auf etwa 1/2 Liter eingekocht. Füge nun 2 Eßlöffel weißen Sirup, 30 Gramm Senneschoten-Extrakt und 50 Gramm Spigelia-Extrakt hinzu und bewahre das kühl und dunkel auf. Dann nimm 3 Tage lang morgens nüchtern 2 Eßlöffel voll, nach einer Woche Pause wieder 3 Tagelang dieselbe Menge und fahre einen Monat so fort.

2. Wurm-Kur

Bereite dir folgendes Mittel. Simmere 3 geschälte und zerkleinerte Knoblauchzehen in 1 Tasse Milch über gelindem Feuer 5 Minuten lang, ohne dass die Milch zum Kochen kommt. Füge etwas Honig und bei schwacher Verdauung auch etwas Salz hinzu. Diese Knoblauch-Milch nimmt man morgens nüchtern für sich allein, also ohne weitere Zutaten oder Zukost. Gleichzeitig reibt man die Fußsohlen, die Handteller und die Gegend um den Nabel und um die Nase mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe ein.

Gewöhnlich gehen schon nach 1 Stunde Würmer ab. Während der Kur trinkt man 1 Woche lang jeden 2. Tag reichlich destilliertes Wasser, in dem ein glühendes Eisen abgeschreckt worden ist. Diese Kur ist besonders für Kinder zu empfehlen, die die Knoblauchmilch gern nehmen.

3. Wurm-Kur

Das echte, 62prozentige australische Eukalyptusöl ist ein ausgezeichnetes Wurmmittel. Man nimmt davon täglich dreimal je 3 Tropfen auf einem Stück Zucker, reibt gleichzeitig die Fußsohlen und die Nabelgegend mit dem Öle ein und ißt reichlich roh geriebene Möhren mit etwas Anis, Fenchel, Kümmel oder Veilchenwurzelpulver.

Das kalifornische Eukalyptusöl hat nicht die gleiche Wirkung, weil ihm gegenüber dem australischen 3 Bestandteile fehlen; es beseitigt deshalb z.B. die Aftermaden nicht. Bringt man diese in kalifornisches Eukalyptusöl, dann schwimmen sie lebhaft darin herum, während sie in australischem Eukalyptusöl absterben.

4. Wurm-Kur

Ist der Körper stark mit Schmarotzern behaftet und vielleicht schon ein Bandwurm zu vertreiben, so unterzieht man sich der großen Knoblauch-Kur. Dazu simmert man 500 Gramm zerkleinerte Knoblauchzehen in 1 1/2 Liter Milch und nimmt diese gleiche Menge täglich für 3 bis 6 Tage. Nach je 3 Tagen nimmt man ein kräftiges Abführmittel, damit die durch den Knoblauch aus ihren Schlupfwinkeln hervorgelockten und betäubten Schmarotzer auch wirklich aus dem Körper hinausgeschafft werden.

5. Wurm-Kur

Die meisten Bandwurmartentypen lassen sich auf folgende Weise entfernen. Man lebe 3 oder mehr Tage ausschließlich von rohen geriebenen Möhren mit etwas Kümmel. Dann trinke man 3 oder mehr Tage täglich 1/2 Liter Knoblauchmilch, die mit 250 Gramm zerkleinerten Knoblauchzehen zubereitet worden ist, und nehme vom 2. Abend an täglich ein kräftiges Abführmittel oder auch vom 2. Tage an täglich und dreimal im Laufe des Tages 1 Eßlöffel Rizinusöl mit 20 Tropfen Farnwurzel-Auszug oder vom 2. Tage an 2 Tage hintereinander dreimal täglich je 6 Gramm Farnwurzelpulver und darauf 1 Eßlöffel Rizinusöl.

6. Wurm-Kur

Bandwürmer lassen sich meist schon mit den 4 üblichen Mitteln, nämlich Farnkraut, Knoblauch, Seife und Chloroform ausrotten. Aber es gibt eine Bandwurmart, die Chloroform selbst in starken Dosen verträgt.

Dann ist das echte australische Eukalyptusöl die letzte Zuflucht; es wirkt zwar etwas langsamer, aber sicher. Gewisse Bandwurmartentypen lassen sich damit in 3 Stunden entfernen. Gelingt das nicht, so wählen wir den folgenden etwas längeren Weg.

Wir nehmen abends vor dem Schlafengehen 3 Tropfen Eukalyptusöl in 1 Glas heißem Wasser, fügen jeden folgenden Abend 1 Tropfen hinzu bis zu 9 Tropfen. Dann gehen wir wieder tropfenweise auf 8, 7, 6, 5, 4, 3 Tropfen zurück, steigen wieder bis auf 9 Tropfen und gehen wieder zurück. Es mag 2 bis 3 Wochen dauern, bis wir den Bandwurm los sind; aber mit Geduld und Ausdauer ist uns der Erfolg sicher. Kein anderes Öl hat solche Wirkung.

Es kann nicht eindringlich genug gesagt werden, dass wir die Darmschmarotzer vollständig beseitigen müssen, wenn uns die Wiedergeburt zuteil werden soll. Denn die Schmarotzer verursachen Schleimhautentzündungen im Darm und fieberische Zustände im ganzen Unterleib, also auch in den Geschlechts- oder Wiedergeburtorganen. Dann gelangen Fremdstoffe in den Blutkreislauf, Leukokytos, das magnetische Feld oder die Ätherstoffatmosphäre um die Blutkörperchen, zieht sich zurück, der Rhythmus des Blutes und des Nervenfluidums verlangsamt sich, die Drüsen leiden Not und sekretieren ungenügend zugunsten des Blutes und der grauen Nervenmasse.

Infolgedessen erweitert sich das Denkwesen im Gehirn nicht mehr und wird unempfindlich für die Schwingungen des Gesinnes in der Zirbeldrüse, unserer Bewußtseins-Zentrale, so dass wir das Interesse verlieren, unsere objektiven Kenntnisse zu vermehren, und sich uns noch viel weniger die Erkenntnis des Abstrakten, Seelischen, Geistigen, Ewigen, Unendlichen und Göttlichen erschließt. Im Gegenteil arbeitet unser Gehirn dann immer weniger normal, unser Gedankenlauf wird immer mehr und mehr unkontrolliert oder unbeherrscht, wir lassen den niederen Regungen die Zügel schießen, gleichviel ob heimlich oder offenkundig, und begehen Handlungen, die die eigene und die Unschuld anderer zerstören.

Schon bei den Kindern beobachten wir dann, dass sie Gedankengänge unterhalten, die eines menschlichen Wesens unwürdig sind, dass sie schlechte Gewohnheiten annehmen, sich zu leidenschaftlichen Handlungen hinreißen lassen und schließlich noch andere zu dergleichen verführen. Die schlechten Gewohnheiten verfolgen uns durch das ganze Leben, beladen uns mit Sorgen, Schande, Gewissensbissen, Krankheit und Mißerfolg und verraten durch unverkennbare Merkmale, dass wir unsere Lebenskraft vergeudet und den Willen zum Fortschritt und Aufstieg eingebüßt haben.

Wir werden also von nun an unseren Verdauungs- und Geschlechtsorganen viel größere Aufmerksamkeit schenken, die Vorgänge in ihnen studieren und uns bewußt machen und dafür sorgen, dass die natürliche Ordnung darin herrscht und aufrecht erhalten bleibt, damit wir beständig größeren Nutzen daraus ziehen.

8. LEKTION – KEIN DARMFIEBER

Es gibt Fälle von akutem Fieber, das durch ungenügende Darmentleerungen verursacht wird. Die Ausscheidungsorgane können die Abfallstoffe nicht mehr abstoßen und sogar die Poren der Haut sind verstopft; dann tritt Fieber ein. Solches Fieber muss gebrochen werden, lässt sich aber nicht mit den üblichen Fiebermitteln beseitigen. Vielmehr muss zu allererst der Darm vollständig entleert werden. Ein Klistier oder Einlauf in den Darm würde zwar in manchen Fällen teilweise Erleichterung schaffen, aber nicht genügend durchgreifen. Deshalb bereiten wir uns das folgende einfache, aber sicher wirkende

Fieber-Mittel

Wir geben in 1/2 Liter Portwein je 15 Gramm bittere Aloe, Chinarinde und Schwarzwurzel und 5 Gramm Cascara sagrada, alles gepulvert, schütteln es tüchtig und lassen es stehen, bis sich das Pulver absetzt. Davon kann man schon kleinen Kindern, von 1 Jahr an aufwärts, geben, und zwar erst kleine Mengen von etwa 1/2 Teelöffel und allmählich ansteigend bis zu 1 1/2 Teelöffel. Vom 17. Jahre an kann man 2 Eßlöffel voll mit 1 Teelöffel Lakritzen-Extrakt geben; wirkt das nicht innerhalb 1/2 Stunde, dann gibt man sofort nochmals die gleiche Menge. Das bricht dann das Fieber sicher.

Selbst wenn man das Fieber schon 7 Tage hatte, vielleicht sogar schon bewußtlos geworden war, wird man nach der 2. Dosis das Bewußtsein wieder erlangen, nach weiteren 9 Stunden sich aufsetzen und die erste Mahlzeit einnehmen. Nach 3 Tagen fühlt man sich gesund, nimmt nun aber eine Zeitlang vor jeder Mahlzeit 1 Eßlöffel Gummi-arabicum-Lösung (30 Gramm Gummi-arabicum auf 1 Liter destilliertes Wasser), um die Magen-Schleimhäute auszukleiden.

Sind die Darmentleerungen so ungenügend, dass wir schon an Verstopfung leiden, dann nehmen wir zweimal täglich von dem Portwein und anschließend 1 Eßlöffel russisches Petrolatum [Petrolatum ist heute unter dem Begriff Mineralöl bzw. Paraffinöl erhältlich.] und fahren damit fort, bis sich die Entleerungen von selbst regeln. Es muss aber russisches Petrolatum sein; dem amerikanischen fehlt ein Bestandteil.

Schlimmer als ein akutes Fieber infolge ungenügender Darmentleerungen ist das schleichende Darmfieber, das durch faulige Abfallstoffe hervorgerufen wird, die sich in den Darmfalten abgelagert haben, giftige Gase entstehen lassen und diese in die Nachbarorgane und sogar in den Magen, den Kehlkopf und in die Lunge verbreiten, so dass die Organintelligenzen betäubt werden und ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen.

Je mehr sich die Darmfalten mit solchen fauligen Abfallstoffen anfüllen, um so mehr dehnt sich der Darm aus, nimmt auf Kosten der Nachbarorgane mehr Raum ein, als ihm von Natur aus zukommt, und drückt auf diese Organe, so dass sie ebenfalls aus ihrer natürlichen Lage geraten und gesenkt oder gar geknickt werden. Am meisten sind die Geschlechtsorgane gefährdet, weil sie dicht neben dem Dickdarm liegen und deshalb nicht nur einen stark reizenden mechanischen Druck, sondern auch den unmittelbaren Zustrom der giftigen Gase aus dem Dickdarm zu erdulden haben.

Diese innere Unreinheit des Darmes, die sich auf die Geschlechtsorgane überträgt, lässt sich nicht durch äußere Reinlichkeit beseitigen, weil diese weder die Verlagerungen noch die Gasvergiftungen beseitigt. Trotz der größten äußeren Reinlichkeit, der sorgfältigsten Hautpflege und der Parfümierung mit den kostbarsten ätherischen Ölen, können die Geschlechtsdrüsen nicht die notwendigen Elementarstoffe für die körperliche Erneuerung und noch viel weniger die notwendigen Ätherstoffe für die Erweiterung der Gehirnfähigkeiten herstellen.

Schon wenn Organe verlagert sind, leidet ihre harmonische Zusammenarbeit und ihre Verbindung mit dem Gehirn und ihre Leistungen lassen nach. Werden dazu noch die Organintelligenzen durch die giftigen Gase betäubt, dann lässt die Widerstandskraft der Organe nach und Krankheitserscheinungen treten zutage.

Alle die krankhaften Zustände wie Verdauungsschwäche, Darm- und Lungentuberkulose, Asthma, Katarrh, Verstopfung, Hämorrhoiden, Durchfall, krankhafte Regel der Frau, Samenverluste des Mannes, Reizbarkeit der Geschlechtsorgane, Leidenschaftlichkeit, Unmoral, Schürzenjägerei, Männertollheit, Charakterlosigkeit, verbrecherische Neigung und ähnliches lassen sich beseitigen, wenn der Dickdarm von fauligen Abfallstoffen befreit und freigehalten wird und die Organintelligenzen nicht mehr mit Giftgasen betäubt werden.

Im Kopfe bewirken diese Giftgase eine so starke Gehirntrübung, dass die Betroffenen ihren Zustand nicht einmal mehr erkennen und nicht begreifen, dass sie schweres Darmfieber haben. Alle leidenschaftlichen Menschen, alle religiösen, wissenschaftlichen und politischen Fanatiker, alle Rührseligen, die stets bereit sind, in Tränen auszubrechen, alle blindlings ins Blaue Handelnden, alle, die heute hier und morgen da zum andern Geschlecht in „Liebe“ entbrennen, leiden an Darmfieber. Häufig verfallen gelehrte und berühmte Männer und Frauen in Irrtümer, die mit ihrer Gelehrsamkeit und ihrem Ruhm unvereinbar sind, handeln dann so unüberlegt und unvernünftig, dass es ihrer unwürdig ist, und verraten damit, dass sie unter Darmfieber leiden.

Eine Frau, die alle Bewegungen des Mannes eifersüchtig beobachtet, ihn überall verfolgt, aus wichtigen Anlässen hysterische Anfälle und Ohnmachten bekommt und den Mann glauben machen will, dass sie ihn liebt, hat weiter nichts nötig, als ihr Darmfieber zu beseitigen. All das unsägliche Elend zerstörter Liebesbände, die unzähligen Mißverständnisse zwischen Mann und Frau, die reizbare Natur der Kinder und der Eltern wären nicht, wenn kein Darmfieber bestünde.

Wir wollen nie vergessen, dass Leidenschaftlichkeit nicht das geringste mit Liebe zu tun hat! Das Darmfieber erzeugt nervöse Spannung, die das Gehirn fieberisch und reizbar macht, die Konzentration im Denkwesen hinter der Stirnmitte und damit das ruhige Abwägen und Beurteilen stört, den Gedankengang unausgeglichen und zerfahren macht und ihn den phantastischen Vorstellungen der Einbildung überläßt, so dass die niedrigen, blinden Naturtriebe die Zügel an sich reißen und der Mensch gefährlicher werden kann als das wilde Tier oder die reißende Bestie.

Die gewöhnlichen und üblichen Reinigungsmittel sind nicht imstande, die in den Darmfalten oft im Laufe vieler Jahre angehäuften und verhärteten Abfallstoffe wegzuräumen. Wir müssen außergewöhnliche und durchgreifende Mittel wählen, wenn wir unsere ursprüngliche, in der Jugend vorhanden gewesene innere Reinheit wiederherstellen wollen, damit die

Verdauungsorgane die Nahrung wieder vollständig umwandeln, und die Geschlechtsorgane wieder ihre inneren und äußeren Sekretionen für die Erneuerung des Blutes und die Belegung des Gehirnes liefern.

Seit unvordenklichen Zeiten ist das einfache und sicheren Erfolg gewährleistende Mittel, das das Darmfieber beseitigt, bekannt; es ist das innere oder das

Darm-Bad

Es bezweckt Reinigung des Darmes und Beseitigung des Darmfiebers, nicht aber Heilung der Verstopfung, wogegen die heißen Aufschläge gute Dienste leisten. In allen Zeitaltern ist vom inneren oder Darm-Bad Gebrauch gemacht worden und es ist auch heute noch bei solchen Völkern im Gebrauch, die sich mit den inneren Vorgängen ihres Körpers vertraut zu machen pflegen.

Das Darm-Bad darf weder zur Gewohnheit werden, etwa um chronischer Verstopfung damit zu begegnen, noch darf es so angewendet werden, dass die Verdauungsorgane geschwächt werden. Vielmehr nehmen wir Darmbäder immer nur für eine gewisse Zeit und nur um das Ziel zu erreichen, das Darmfieber loszuwerden.

Wir machen es uns zur Pflicht, uns genau an die folgenden Anweisungen zu halten, die das Ergebnis tausendjähriger Erfahrungen und Überlieferungen sind, und lassen uns nicht verleiten, Änderungen und vermeintliche Verbesserungen daran vorzunehmen. Wir liefern dadurch nur Gefahr, des beziehen Erfolges verlustig zu gehen und obendrein noch Schaden zu nehmen. Der beziehe Erfolg besteht darin, dass sich alle Organe, besonders der Darm, der Magen, die Leber, die Nieren und die Blase deutlich erleichtert fühlen und beleben, dass alle Spannung aus dem Nervensystem weicht und alle die bereits beschriebenen unnatürlichen Zustände verschwinden.

Die Dauer der Darmbade-Kur

Wie lange es dauert, bis der Darm frei von Fieber ist, seine natürliche Tätigkeit wieder aufnimmt und seine Aufgabe erfüllt, läßt sich nicht für alle Fälle und nicht im voraus sagen. In den meisten Fällen werden drei Monate für eine Darmbade-Kur nicht überschritten werden. In schweren Fällen kann sie etwas länger dauern; in leichteren Fällen ist aber das Darmfieber auch schon nach wenigen Darmbädern beseitigt. Die Dauer der Kur hängt also vom Zustand des einzelnen ab, wobei sein Temperament, sein Alter, sein Gesamtzustand und die besonderen Umstände des Falles eine Rolle spielen. Jeder muss also durch Selbstbeobachtung bestimmen, wann er mit den Bädern aufzuhören hat.

Der Darmbade-Apparat

Für die Darmbäder beschafft man sich einen Irrigator für mindestens 4 Liter Wasser mit einem mindestens 2 Meter langen Schlauch, der ein Mundstück und ein Abstellhähnchen hat. Am besten eignet sich ein eigens für die Darmbäder hergestellter Darmbade-Apparat. Dazu gehört ein zwei Meter langer Schlauch mit Mundstück, Abstellhähnchen, Ansaugeball und ein Hartgummibügel, mittels dessen man den Schlauch über den Rand eines beliebigen Gefäßes in dieses einlegen kann, so dass das Schlauchende, an dem eine kleine Metallglocke befestigt wird, den Boden des Gefäßes berührt. Ergänzt wird der Apparat durch einen 60 bis 75 cm langen Darmschlauch, der anstelle des Mundstückes an den Ansaugeball angeschlossen werden kann, und durch eine Öl-Glasspritze, mit der eine kleinere Menge Flüssigkeit, besonders Öl, in den Dickdarm eingegossen werden kann.

Das Wasser zum Darmbad

Zum Darmbad verwenden wir nur warmes Wasser, nie kaltes, und die Wärme des Wassers muss etwas über der Blutwärme liegen. Man bestimmt den richtigen Grad am besten mit der Hand; das Wasser soll „handheiß“ oder so heiß sein, dass man die Hand gerade noch darin halten kann, also etwa 35 Grad R, 44 Grad C oder 110 Grad F. Anfangs fällt es einem schwer, das Wasser im Darm zu halten; die Wärme des Wassers erleichtert es aber wesentlich. Deshalb soll das Wasser auch langsam und gleichmäßig einfließen und nicht stoßweise oder mit Gewalt hineingepreßt werden, so dass Klistierspritzen und Pumpen in keinem Falle zu empfehlen sind. Wenn man auch anfänglich nur eine kleine Menge Wasser halten kann, so vermehrt man die Menge mit der Zeit immer leichter und schließlich vermag man bis zu 4 Liter Wasser aufzunehmen und etwa 10 Minuten lang zu halten. Jedoch legt man sich in keiner Weise und zu keiner Zeit Zwang auf.

Der 1. Einlauf

Nachdem man alles vorbereitet hat, stellt man das gefüllte Wassergefäß etwa 1/2 Meter über dem Boden auf, damit der Wasserdruck stark genug ist. Dann legt man sich an den Boden auf einen Teppich oder dergleichen, und zwar auf die linke Seite, zieht die Beine leicht an, schließt das Hähnchen am Ansaugeball, drückt die Luft aus dem Ball hinaus, so dass er das Wasser ansaugt, schiebt das Mundstück durch den Schließmuskel hindurch, öffnet das Hähnchen und läßt das warme Wasser in den Darm einfließen. Im Anfang stellt sich gewöhnlich ein starker Drang ein, das Wasser wieder zu entleeren. In diesem Falle schließt man das Hähnchen vorübergehend und widersteht dem Drange 1 bis 2 Minuten; es sind nur Spannungszustände, die das warme Wasser löst. Darauf läßt man wieder Wasser einfließen. Nachdem man den Drang mehrmals überwunden hat und das Wasser nicht länger halten kann, geht man zu Stuhl und läßt das Wasser ausfließen.

Der 2. Einlauf

Nachdem das Wasser des 1. Einlaufes vollständig entleert worden ist, läßt man den 2. Einlauf in derselben Weise folgen. Jedoch legt man sich diesmal auf den Rücken und massiert, während das Wasser gehalten wird, den Unterleib in kreisförmigen Bewegungen dem Darm entlang, indem die rechte Hand auf der rechten Seite beginnt, unter dem Nabel nach der linken Seite und von da über dem Nabel zurück nach der rechten Seite massiert. Das Massieren geschieht sanft und leicht; nur wenn die Hand unter dem Nabel nach der linken Seite gleitet, übt sie einen leichten Druck auf den Darm aus. Während des Massierens atmet man kräftig, aber ohne Spannung, und sammelt sich ganz auf den Zweck des Massierens, nämlich das Wasser im Darm möglichst hochzubringen. Beim 2. Einlauf kann man leicht mehr Wasser halten und auch dem Entleerungsdrange länger widerstehen.

Der 3. Einlauf

Zum 3. Einlauf legt man sich wieder auf den Rücken und hält diesmal das Wasser so lange wie möglich, 10 Minuten oder länger. Je länger man das Wasser halten kann, um so mehr löst es und um so rascher wird die Kur beendet sein. Wenn es schwer fällt, das Wasser wenigstens 10 Minuten zu halten, legt man ein Kissen oder eine Rolle unter das Kreuz und zieht die Beine etwas aufwärts gegen den Unterleib, worauf der Druck nachläßt. Während der Unterleib wiederum massiert wird, atmet man kräftig, aber ohne die Muskeln des Unterleibes dabei zu bewegen. Kann man beim 3. Einlauf nicht mehr als einen Liter Wasser halten, dann muss man danach trachten, die Menge von Tag zu Tag zu vermehren, damit alle fauligen Ablagerungen in den Darmfalten erreicht, eingeweicht, gelöst und abgeführt werden. Um den höheren Teil des Darmes und besonders die Gegend des Blinddarmes zu erreichen, der besonders leicht von Abfallstoffen befallen wird, ist es ratsam, beim 3. Einlauf den etwa 75 Zentimeter langen Darmschlauch an das Hähnchen anzuschließen und langsam in den Darm einzuschieben. Sollten etwa gespannte Muskelgruppen Widerstand leisten, so ölt man den Darmschlauch mit einigen Tropfen Öl oder etwas Vaseline ein und läßt, nachdem man den Schlauch durch den Schließmuskel eingeschoben hat, ein wenig Wasser einfließen; dann läßt er sich leicht weiterschieben. Wenn der Blinddarm zu Entzündungen neigt, ist der Darmschlauch unentbehrlich.

Zusätze zu den Einläufen

Die Wirkung der Einläufe erhöht sich, wenn man ihnen gewisse alkalische oder mineralische Stoffe, aromatische Samen, Öle und Kräuter oder auch Seife und Milch zusetzt, etwa doppeltkohlensaures Natron, Borax, Kochsalz, Kümmelkerne, Eukalyptusöl, Wermut, Flohkraut, Olivenölseife. Man nimmt dann gewöhnlich denselben Zusatz 3 Abende hintereinander in den 3. Einlauf und wechselt mit den Zusätzen ab. Damit lassen sich die abgelagerten Fäulnisstoffe leichter erweichen.

Eukalyptusöl. Vom Eukalyptusöl genügen 3 Tropfen auf jeden Liter Wasser des 3. Einlaufs; aber es muss echt australisches Eukalyptusöl sein. Nachdem der 3. Einlauf durchgeführt worden ist, trinkt man noch ein Glas heißes Wasser mit einem Tropfen Eukalyptusöl und nimmt auch wöchentlich ein heißes Vollbad, dem man einen Teelöffel Eukalyptusöl beigibt. Wird man bei dieser Behandlung nervös, so ist das ein Zeichen, dass Würmer und andere Schmarotzer im Darm vorhanden sind, denen man mit einem Wurmmittel begegnen muss; dann wird man sie mitsamt der Nervosität los.

Olivenölseife. Wenn man sich mit Seife auswaschen will, löst man am besten etwas grüne Olivenölseife in dem Wasser für den 3. Einlauf gut auf und setzt dem Wasser für den 1. und den 2. Einlauf doppeltkohlensäures Natron zu, und zwar einen Teelöffel auf jeden Liter Wasser. Gleichzeitig betreibt man die Auswaschung auch vom Magen her und nimmt ein erbsengroßes Stückchen gewöhnliche Ölseife, aber keine grüne, in einer Oblatenkapsel ein. Außerdem gibt man nach Abschluß des 3. Einlaufs 2 Eßlöffel russisches dickflüssiges Petrolatum mit der Ölglasspritze in den Dickdarm und nimmt frühmorgens nach der Entleerung noch 1/2 Tasse solches Petrolatum ein. Das macht den Darm geschmeidig und gleitsam und die Seifenwäsche unbedingt ungefährlich. Man verwende aber nur dieses Petrolatum und keine anderen öle, die wegen ihres Gummigehaltes leicht Störungen verursachen.

Kräutertee. Um den Darm von allen Fieberursachen gründlich zu befreien, mache man während der Darmbadekur gelegentlich den 1. Einlauf mit Wermuttee, den 2. Einlauf mit Salzwasser und den 3. Einlauf mit Flohkrauttee und Milch. Zum Salzwasser nimmt man zwei Teelöffel Kochsalz auf jeden Liter Wasser. Zum Flohkrauttee gibt man eine Tasse Milch auf jeden Liter Tee.

Nach den Einläufen:

Zeigen sich in der Entleerung des 3. Einlaufs keine Unreinheiten mehr, so kann man ein Glas warmes Wasser mit der Ölglasspritze in den Dickdarm geben und über Nacht behalten oder auch zwei Eßlöffel dickflüssiges, russisches Petrolatum, vermischt mit einigen Tropfen Knoblauchöl. Das öl wirkt beruhigend auf die sympathischen Nerven und behebt sogar Blinddarmentzündung.

Die Zeit für die Darmbäder

Die Darmbäder sollen nur abends vor dem Schlafengehen genommen werden und frühestens 3 Stunden nach der letzten Mahlzeit, also nie am Morgen und nie, solange der Magen noch mit der Verarbeitung von Speisen befaßt ist. Die Kur führt man in Abschnitten von je 10 Tagen durch, indem man 10 Abende hintereinander die Einläufe macht, 10 Tage pausiert und in diesem zehntägigen Wechsel fortfährt, bis das Darmfieber vollständig behoben und der Darm geheilt ist. In seltenen Fällen treten während der Kur Krisen ein, die sich als Kreuzschmerzen äußern. Man braucht aber deshalb nicht besorgt zu sein. Denn es handelt sich nur um alte Leiden oder Schwächezustände, meist der Geschlechtsorgane, die sich jetzt regen, weil das warme Wasser und die Zusätze die Sünden vergangener Tage aufscheuchen. Jetzt nehmen wir die Gelegenheit einfach beim Schopfe und fegen alles, was der Vergangenheit anzugehören bestimmt ist, hinaus.

Die Ernährung während der Kur

Auf die Ernährung müssen wir während der Darmbadekur besonders achten. Weizen und andere Körnerfrüchte mit reichlich Obst bilden die Grundlage. Das richtige Verhältnis zwischen Körnerfrüchten und Obst ist 1:6. Obst, Obstsäfte, Rosinen, getrocknete Pflaumen und Feigen sind gute Ausscheidungsmittel, unterstützen also die Kur. Bis zum Keimen eingeweichter und gekochter Vollweizen mit 8 geschälten Mandeln und 100 Gramm entkernten Rosinen gibt eine vollständige und förderliche Mahlzeit.

Man nehme nicht mehr als 2 Mahlzeiten täglich, vermeide saures Brot und kaue jeden Bissen gründlich, bevor man ihn verschluckt, um aller Gärung im Darm vorzubeugen. Während der ganzen Dauer der Kur trinke man vor dem Schlafengehen eine Tasse heißen Tee von Baldrianwurzel, Pfefferminzblättern, Hopfen oder Petersilie. Heiße ungesüßte Zitronenlimonade kann man nach Belieben zur Abwechslung nehmen; jedoch muss man die Zitrone im Ofen backen, bevor man den Saft verwendet.

Falls man mit Hämorrhoiden oder Verstopfung belastet ist, muss man es mit der Ernährung noch genauer nehmen und Käse, süße Speisen, Gewürze und Kaffee ganz und gar meiden und sich im wesentlichen an Milch, Buttermilch, Rosinensirup, ungesüßte Zitronenlimonade und an Mais- oder Kleienwasser halten. Für das Kleienwasser verrührt man in einem irdenen Gefäß eine Tasse frische Weizenkleie in einem Liter destilliertes Wasser, bedeckt das Gefäß mit durchlöcherter Papier und setzt es eine Stunde lang der Sonne aus.

Außerdem vergesse man nie, abends nach den Einläufen und vor dem Schlafengehen eine Tasse heißen Tee von Hopfen oder Petersilie zu trinken und eine geschälte und mit mehreren Einschnitten versehene Zehe Knoblauch durch den Schließmuskel in den Darm einzuführen.

In hartnäckigen Fällen genügt aber diese Zehe Knoblauch nicht; dann macht man außerdem noch feuchte Umschläge über Nacht. Hierzu legt man ein mehrfach gefaltetes Leinentuch fest um den Unterleib und das Kreuz und befestigt an dem unteren Rande des Tuches eine feuchte Binde, die den Darmausgang bedeckt. Den ganzen Umschlag verhüllt man noch mit einem dicken trockenen Tuch. Am nächsten Morgen nimmt man noch sein gewöhnliches Schwammbad und massiert besonders die Teile der Haut, die über Nacht von dem Umschläge bedeckt gewesen sind. Man wechsele auch täglich die Bettücher und die Unterkleider.

9. LEKTION – FASTEN-ORDNUNG

Der wöchentliche Fasttag

Durch Fasten werden die Verdauungsorgane und der ganze Körper am gründlichsten gereinigt und wir sind dafür vorbereitet, sobald wir die Schmarotzer im Darm und das Darmfieber losgeworden sind. Das Fasten ist etwas sehr Einfaches; aber gerade die einfachsten Methoden haben den größten Erfolg, weil sie der Arbeitsweise der ewig wirkenden Intelligenz entsprechen. Unser Eingebungssinn macht uns das auch bewußt, wenn er in Verbindung mit der inneren Stimme des Herzens steht.

Solange wir aber unter der Herrschaft der Darmschmarotzer stehen und das Darmfieber unsere Sinnlichkeit aufpeitscht, sind wir allen äußeren Einflüssen so zugänglich, dass wir uns der Mahnungen der inneren Stimme nicht bewußt werden. Selbst wenn sie uns gelegentlich deutlich ins Gewissen redet, versagt unser Urteilsvermögen, so dass wir uns nicht klar darüber werden, dass wir uns von allen äußeren Einflüssen freimachen müssen, wenn wir zu uns selbst kommen wollen. Fasten schärft unser geistiges Gehör oder die geistige Unterscheidungsgabe und verhilft uns dadurch zu einem klaren Urteil, wo immer wir vor einer Entscheidung stehen.

Selbst wenn wir über einen gewissen Grad von Selbstbeherrschung und Konzentration verfügen, machen wir doch von Zeit zu Zeit immer wieder die Erfahrung, dass wir äußeren Einflüssen nachgeben, negativ, bedrückt und niedergeschlagen werden und dann unüberlegt und zu unserem Nachteil handeln. Das beweist stets, dass wir in einen Zustand innerer Unreinheit geraten sind, der ein klares, originelles Denken und Urteilen nicht aufkommen läßt.

Wenn auch das, was durch den Mund in den Darm gelangt ist, an sich nicht unrein war, so kann doch die Speise unserem Temperament nicht entsprochen haben oder wir haben zuviel, zu vielerlei oder solche Speisen miteinander gegessen, die einander widerstreiten, so dass im Verdauungsgange lähmende oder giftige Stoffe entstehen, die unser Denkwesen im Gehirn mehr oder weniger ausschalten, und wir keinen klaren Gedanken fassen können.

Um solcher Verunreinigung, die ganz ohne, ja, gegen unsern Willen eintritt, vorzubeugen, sollten wir regelmäßig einmal in der Woche morgens nüchtern 1 Zehe Knoblauch und 1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer einnehmen. Wir schälen die Knoblauchzehe, schneiden sie der Länge nach auf, geben den Cayenne-Pfeffer darauf, spülen den Mund mit Wasser, nehmen dreimal tiefe Atemzüge und nach jeder Einatmung einen Schluck Wasser und verkauen und verschlucken die Knoblauchzehe mit dem Cayenne-Pfeffer. Dann bleiben wir nüchtern, wenigstens für die nächsten 7, besser aber 24 Stunden, essen und trinken also nichts. Nur bei sehr harter körperlicher Arbeit mögen wir früher etwas genießen, wenn sich wirklich Hunger meldet.

Dieses kleine Mittel stärkt Magen und Darm außerordentlich, besonders wenn wir nicht die Gewohnheit haben, die Speisen regelmäßig zu pfeffern oder scharf zu würzen, und hält die Verdauung in Ordnung, so dass sich der Körper leicht aller Abfallstoffe entledigt und rein hält.

Im Altertum machten unsere Vorfahren regelmäßig einmal in der Woche von diesem Reinigungsmittel Gebrauch, um sich von äußeren Einflüssen und negativen Zuständen freizuhalten und stets für die Anregungen der inneren Stimme des Herzens empfänglich und sich des Erfolgs und Fortschritts sicher zu sein. Sie bestimmten den Freitag als den Tag der

Reinigung und des Fastens. Mit den Naturgesetzen waren sie wohlvertraut und hatten sich durch Erfahrung und Beobachtung überzeugt, dass 1 Tag der Enthaltung von Nahrung in jeder Woche der menschlichen Natur entspricht und ihr behilflich ist, sich von Stufe zu Stufe zu vervollkommen.

Wir können uns als wöchentlichen Fasttag auch einen anderen Tag wählen, etwa den Sonntag. Denn es gibt kein Gesetz, das uns an einen bestimmten Tag binden könnte, um Fortschritte zu machen. Wir sind nicht eines bestimmten Tages wegen geschaffen worden oder hier auf dieser Erde in die Erscheinung getreten, sondern jeder Tag hat nach unserm freien Willen und unserer freien Wahl als Mittel zur Erreichung unserer Zwecke zu dienen. Der von uns bestimmte Tag ist für uns der richtige Tag.

Manche Menschen und ritualistische Bekenntnisse meinen, man halte einen Fasttag, wenn man an diesem Tage kein Tierfleisch ißt. Das ist aber kein Fasten und noch nicht einmal Diät halten. Denn Diät halten heißt, sich bestimmte Speisen wählen, die unserem Temperament und unserm gegenwärtigen Zustande entsprechen. Fasten aber heißt, sich für eine gewisse Zeit aller Nahrung enthalten.

Fasten als Volkssitte

Wenn es uns ernstlich um unsere Gesundheit zu tun ist, sei es, um sie wiederzugewinnen, zu erhalten oder zu erweitern, so ist uns das Fasten die beste Hilfe. Solange uns die Gesundheit fehlt, fehlt uns die Lebensfreude und fehlt uns das Glück. Auf wie viel Wegen sucht der Mensch das Glück zu erjagen! Es gibt aber kein Glück, solange nicht die Gesundheit da ist.

Fehlt uns die Gesundheit, so sind wir im Zustand der Krankheit, die eine Einheit ist und dadurch verursacht wird, dass wir die Naturgesetze übertreten haben. Die Natur ist aber nicht nachträglich, sondern jederzeit bereit, alles wiedergutzumachen und Irrtümer und Fehler auszugleichen, wenn wir sie nur einladen und ihr beistehen, ihre Arbeit zu tun. Dein besonderer Fall ist ebenso wie jeder andere im Bereiche der Natur. Wir sollten also das Übel nicht noch dadurch vergrößern, dass wir uns glauben machen, unser Fall sei besonders schwer oder verwickelt.

In den meisten Fällen verursacht die unnatürliche Ernährungsweise organische Leiden oder Krankheiten. Deshalb müssen wir im Falle von Krankheit regelmäßig einen Wechsel in der Ernährungsweise eintreten lassen, wenn der alte Zustand nicht in kurzer Zeit und in verstärktem Maße zurückkehren soll. Um aber die Verdauungsorgane auf eine andere Ernährungsweise vorzubereiten und sie für etwas bisher Ungewohntes empfänglich zu machen, ist es notwendig, ihnen Ruhe zu lassen, damit sich ihre fieberische Gereiztheit legt.

Wenn wir ein Gefäß reinigen wollen, entleeren wir es selbstverständlich seines Inhaltes und füllen es nicht von neuem auf. Ebenso muss unser Körper von Überbleibseln befreit und darf nicht von neuem angefüllt werden, wenn er einer Reinigung unterzogen werden soll. Wenn der Ofen von Ruß und Asche verstopft ist, heizt er mir nicht, auch wenn ich ihn mit Brennmaterial auffülle. Entferne ich aber Ruß und Asche und kehre die Züge, dann brennt er nicht nur hell, sondern gibt mir mit weniger Brennmaterial mehr Wärme.

Brennt das Lebensfeuer matt, ist die Gesundheit geschwächt oder von Krankheit gestört, dann erziele ich keine Besserung und Kräftigung durch reichlichere Nahrung. Vielmehr muss ich die Nahrung beiseite setzen, damit sich die Verdauungsorgane erholen können.

Wer aber klug und einsichtig genug ist, nimmt zum Fasten nicht erst dann seine Zuflucht, nachdem er krank geworden ist, sondern beugt dem vor. Ein Übel zu vertreiben, ist gewiß gut und notwendig; aber größere Weisheit und stärkerer Charakter offenbaren sich darin, ein Übel zu verhindern. Schon wenn wir eine oder zwei Mahlzeiten in der Woche übergehen, befinden wir uns körperlich und geistig wohler, als wenn wir jahrein, jahraus an denselben Mahlzeiten festhalten oder womöglich noch Zwischenmahlzeiten einschieben.

Die Zendleute ließen jeden 5. Tag nichts über ihre Lippen kommen, außer etwas Kräutertee oder Fruchtsaft. Die alten Arier fasteten jeden 7. Tag, an dem sie sich aller Speisen und Getränke enthielten. Die Mongolen fasteten jeden 10. Tag. Die gebildeten und führenden Kreise früherer Zeiten fasteten regelmäßig in bestimmten Zeitabschnitten, und zwar nicht nur um die Gesundheit zu festigen, sondern auch um höhere geistige Kräfte zu entwickeln.

Noch bis auf den heutigen Tag beweist es sich immer wieder in aller Öffentlichkeit, dass der Student, der sich kärglich ernähren oder durch seine Studienzeit fast durchhungern muss, die

Hochschule mit größeren Auszeichnungen verläßt als der Student, der sich im Essen und Trinken der Unmäßigkeit ergab und sich dadurch getrieben fühlte, sich dem Sport, Vergnügungen oder Ausschweifungen zuzuwenden und dadurch seine geistigen Kräfte schwächte.

Die Japaner, die bis in die jüngste Zeit größtenteils vegetarisch lebten, unterhielten im Tempel von Narita eine besondere Fastenhalle, die von den Gläubigen aufgesucht wurde, die 1 bis 5 Wochen fasten wollten. Gewöhnlich waren es mehr Männer als Frauen; auf je 7 fastende Männer kam nur 1 fastende Frau. Die meisten fasteten, um geistig höher zu steigen oder im Alltag erfolgreicher zu werden oder um in anderer Weise ihr Glück im Leben zu machen, und nur die wenigsten fasteten aus gesundheitlichen Gründen. Die, die sich einem kurzen Fasten unterziehen, zielen auf eine rasche Besserung ihrer Gesundheit, während die, die sich einem längeren Fasten bis zu 5 Wochen unterziehen, fasten in der Überzeugung, dass ihnen durch die Gebetsübungen während des Fastens größere Gnade bei Gott und größere Ehre bei den Menschen zuteil werden wird.

Bis auf den heutigen Tag wissen es auch die verantwortlichen Leiter wissenschaftlicher und religiöser Kreise, dass man durch Fasten erstaunliche geistige Erfolge erzielen kann. Aber die Sorge um den materiellen Bestand ihrer Kreise hält die Wissenden und Eingeweihten davon ab, die Allgemeinheit über die guten Wirkungen des Fastens aufzuklären, die von jedem Menschen und nicht nur von gewissen einzelnen erzielt werden können.

Aus der Kulturgeschichte der Menschheit ergibt sich, dass die Bildungsstätten in den Blütezeiten der Völker das Fasten als die einfachste Art und Weise empfohlen und angewendet haben, um akute und schleichende Leiden loszuwerden und ihnen vorzubeugen. Deshalb war zeitweiliges Fasten eine religiöse Volkssitte geworden und erwies sich als das beste und billigste Volksheilmittel, das man sich nur denken konnte.

Würde es heute gelingen, das zeitweilige Fasten wieder zu einer Volkssitte werden zu lassen, dann würden viele Maßnahmen der Kranken- und Sozialfürsorge überflüssig werden und die dadurch freiwerdenden Mittel könnten besseren Zwecken dienen. Die gegenwärtig höher strebenden Volksschichten beginnen auch, das einzusehen und anzuerkennen, und viele einzelne sehen sich getrieben, sich praktisch mit dem Fasten zu befassen.

Es ist ja weltoffenkundig, dass wir trotz unserer modernen Errungenschaften und bedeutenden Erfindungen, trotz all unserer Gelehrtheit und Förderung der Volksbildung körperlich und geistig kränker sind als zu irgendeinem früheren Zeitalter, und die moderne Heilkunde empfiehlt auch schon mehr als früher Wechsel in der Ernährung und im Klima. Das mag in vielen Fällen die Natur so anregen, dass wenigstens eine gewisse Besserung erzielt wird. Allein in den meisten Fällen wird erst das Fasten das Übel an der Wurzel fassen.

Wenn die Wissenschaft heute das Fasten immer noch nicht wieder voll anerkennt, so kommt es daher, dass sie die irrige Erwartung hegt: das Fasten allein müsse die Krankheit vertreiben. Dieser Erwartung gegenüber müssen sich natürlich Mißerfolge und unangenehme Erfahrungen einstellen. Es ist aber doch nicht nötig, dass wir immer wieder durch unangenehme Erfahrungen gehen, wenn tausendjährige Beobachtungen uns den Weg sicher zeigen.

Fasten allein vertreibt die Krankheit nicht. Aber das Fasten hält die Krankheit auf, gibt den Verdauungsorganen Ruhe und den Organintelligenzen Gelegenheit, sich auf sich selbst und ihre Aufgabe zu besinnen, nämlich alles Angeschwemmte, Überflüssige, Leblose und Krankmachende der Materie auszuscheiden. Zur Erfüllung dieser Aufgabe müssen die Organintelligenzen durch entsprechende Atem- und Körperpflege angeregt und nach der Beendigung des Fastens gleich jungen Saatzpflänzchen mit der größten Sorgfalt gehütet und vor den blinden Elementen geschützt werden, damit die Organe erstarben und zu größeren Leistungen fähig werden. Deshalb muss auch der Ernährung nach Beendigung des Fastens durch eine knappe, aber wissenschaftliche Auswahl der Speisen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Die beste Zeit zum Fasten

Die Zeit, die man sich selbst zum Fasten auswählt, ist in jedem Falle die richtige Zeit. Aber bei übermäßiger Hitze oder Kälte, also im Hochsommer und im strengen Winter, ist das Fasten härter; zu solchen Zeiten muss man beim Fasten den Körper besonders sorgfältig pflegen. Die besten Zeiten zum Fasten sind die Zeit vor Frühlingsanfang, die sogenannte Fastenzeit, und dann der frühe Herbst.

Bevor wir ein längeres Fasten auf uns nehmen, sollten wir uns schon mit dieser Fastenordnung genau vertraut gemacht haben und durch mehrere kurze Fasten von 36 Stunden bis zu 3 Tagen gegangen sein, um die nötigen praktischen Erfahrungen zu sammeln. Haben wir uns einmal im Kleinen die guten Wirkungen des Fastens bewiesen, so macht sich von selbst die Neigung in uns rege, kürzere oder längere Fasten durchzuführen, besonders vor Ostern in der Fastenzeit und beim Wechsel der Jahreszeiten.

Sind wir negativ, bedrückt, traurig oder aufgeregt oder sind Schmerzen, Leid und Krankheit über uns gekommen, dann sollten wir sogleich einen oder mehrere Tage fasten und wir werden staunen, wie rasch sich unser Zustand bessert. Die Zeit, die wir dadurch gewinnen, dass wir nicht zu kochen, zu essen und aufzuräumen brauchen, benutzen wir zu rhythmischen Atemübungen, heißen und kalten Wasseranwendungen, zu Öl- und Salz-Einreibungen und zu Schwitzbädern, denen stets ein schweißtreibendes Getränk folgen sollte.

Schmeckt uns feste Nahrung nicht mehr, stellen uns 3 Speisen zu einer Mahlzeit nicht mehr zufrieden, sind uns die Speisen immer zu schwach gesalzen und gewürzt, wächst unser Verlangen nach pikanten Vorspeisen, genügt uns ein Stück Obstkuchen nicht als Mahlzeit, außer er wird stark gewürzt und mit einer kräftigen Rumtunke aufgetragen, dann ist es höchste Zeit, dass wir uns von allen Mahlzeiten für wenigstens 3 Tage zurückziehen und uns in dieser Zeit religiös und gewissenhaft unsern Atemübungen widmen.

Fällt in die gewählte Fastenzeit ein besonders heißer, kalter, trüber oder regnerischer Tag, so unterbrechen wir das Fasten nicht, massieren uns aber kräftig, behandeln das Rückgrat, reiben uns von oben bis unten mit Salzkognak ab, gehen durch die ägyptischen Atemübungen und erlauben uns 1 Tasse duftenden Kräutertee.

Vorbereitung auf das Fasten

Bevor wir ein längeres Fasten auf uns nehmen, sollten wir schon einige Wochen vorher die gewohnte Nahrungsmenge um 25 Prozent heruntersetzen und schließlich das Frühstück auslassen, jedenfalls nicht gleich am zeitigen Morgen essen, sondern damit wenigstens 4 Stunden nach dem Aufstehen warten. Dann begnügen wir uns eine Zeitlang mit 2 Mahlzeiten täglich um Mittag und gegen Abend, bis wir uns mit einer Mahlzeit täglich nach getaner Arbeit, also am Spätnachmittage, bescheiden.

Sobald wir die Nahrungsmenge heruntersetzen, müssen wir dem Körper Ersatz für die Wärme schaffen, die er nun aus der kleineren Nahrungsmenge nicht mehr in demselben Maße wie früher ziehen kann, die aber nötig ist, um den Blutumlauf aufrechtzuerhalten. Da dieser in erster Linie von der Atmung abhängt und erst in zweiter Linie von der Nahrung und Verdauung, so ergibt sich von selbst, dass wir mehr atmen müssen, wenn wir die Nahrung verringern.

Wir wissen auch aus eigener Beobachtung, dass die Vielesser oberflächlich und schwerfällig atmen und ihre Lunge nicht gründlich leeren, so dass sich die Kohlensäure anhäuft, das Zeilengewebe sich verfettet, der Unterleib sich erweitert und die Brust sich verflacht. Wer dagegen Maß hält im Essen, trägt die Brust von selbst hoch und den Unterleib eingezogen und nimmt lange Atemzüge.

Deshalb muss jeder, der wirklich Erfolg aus dem Fasten ziehen will, Atempflege betreiben und sich mit der Mazdaznan-Atemkunde vertraut machen. Dessen war man sich in alten Zeiten wohlbewußt und ergab sich in der Fastenzeit religiösen Übungen, die im Grunde wissenschaftlich erprobte Atemübungen darstellten. Die Übungen bestanden in Gebeten und Gesängen mit verschiedenem Rhythmus und mit steigenden und fallenden Tönen, was Leben, Bewegung, Wärme, Begeisterung auslöste, so dass jeder die gute Wirkung sofort verspürte und sich mit Leib und Seele den Übungen ergab.

Wir Abendländer haben das nachzuholen und uns wieder bewußt zu werden, dass wir als Menschen Atemübungen machen oder bewußte Atempflege treiben müssen. Die Tiere haben das nicht nötig; ihr Dasein beruht auf einem angeborenen Atemrhythmus, den sie zeitlebens beibehalten, weil sie nur eine bestimmte einzelne Eigenschaft der göttlichen Schöpfermacht darzustellen haben. Der Mensch vereinigt aber die Eigenschaften aller ihm vorangegangenen Schöpfungsformen in sich und soll neue, höhere Eigenschaften daraus entwickeln. Hieran soll uns die Fastenzeit immer wieder von neuem erinnern, weil uns die Natur in jedem Frühjahr eine Gelegenheit zu einem neuen Fortschritt anbietet.

Zunächst bedienen wir uns der einfachen Vorübungen, die als „Yima- und Airyama-Übung“ oft bekanntgemacht worden sind und längeres Aus- und Einatmen bezielen. Dann wenden wir unsere Aufmerksamkeit den ersten 6 rhythmischen Hauptübungen zu. Dem Weiterstrebenden bieten sich darauf die Lieder, Gebete, Anrufungen, Patets, Manthras und Erklärungen und die Winke „*Wie man beten und singen soll*“ von selbst an, die im „*Manthra*“ veröffentlicht worden sind und Weisheiten offenbaren, die auf Jahrtausende alten Beobachtungen beruhen.

Der Weg zum Fortschritt und zur Entwicklung neuer Fähigkeiten ist uns also geebnet. Aber wir müssen uns aufraffen und den ersten Schritt tun.

Der Ort des Fastens

Nachdem wir uns für ein längeres Fasten entschieden und auch alle Vorbereitungen getroffen haben, erhebt sich die Frage, wo wir fasten sollen, und sie macht uns oft Kopfzerbrechen. Denn wir begreifen sehr bald, dass es schwer ist und einem oft unmöglich zu sein scheint, in einer Umgebung zu fasten, die von Unwissenheit, Beschränktheit, Engherzigkeit und Aberglauben geschwängert ist, dass es aber leicht ist, ein Fastengelübde zu halten, wo Freiheitliches Denken nicht nur mit Worten, sondern auch mit der Tat gepflegt wird und eine religiöse Atmosphäre der Achtung des Höheren im Menschen und der Anerkennung des freien Willens und der freien Wahl der Individualität herrscht.

Wo dir die Umgebung und die eigenen Verwandten Schwierigkeiten bereiten, erinnere dich der Worte der Schrift: „*Gesegnet der Mensch, der keine Verwandten hat!*“, und rufe dir die Worte des Heilands ins Gedächtnis: „*Wer ist meine Mutter und wer sind meine Schwestern? Doch nur die, die den Willen Abbas tun, sind mir Mutter, Bruder und Schwester! Wer seinen Vater, seine Mutter, seinen Freund mehr liebt als mich, als mein Ich, die Individualität, das Göttliche in mir, ist meiner nicht wert!*“ Wenn dir deine Individualität eingibt zu fasten, dann hat die höchste Autorität gesprochen, die alle Einflüsse der Umgebung abweist.

In Ländern, wo das Fasten allgemein als eine religiöse Pflicht betrachtet wird, gibt es stille Orte, an denen die entsprechende geistige Atmosphäre herrscht und es sich daher leicht fastet. Wo das nicht der Fall ist, mag man einen ruhigen Kurort oder ein ruhiges Sanatorium aufsuchen, wo man wenigstens keine Hindernisse entgegengesetzt bekommt.

Wenn möglich, suche dir einen Ort, der mit allen neuzeitlichen Bequemlichkeiten ausgestattet ist. Es ist doch deiner wert, dass du dir ein Zimmer mit einem Bad nimmst, wo dir Tag und Nacht heißes Wasser zur Verfügung steht, genügend frische Luft, Licht, Heizung an trüben und feuchten Tagen, eine ausreichende Anzahl Handtücher und frische, duftende Bettwäsche. Dein Körper verdient es, königlich behandelt zu werden, damit dein Leben wie ein lieblicher Gesang dahin gleitet. Wenn du meinst, du könntest dir das nicht gestatten, so überschlage dir, was du durch das Fasten sparst; das wird die Rechnung ausgleichen.

Kannst du fasten, frei vom Druck einer negativen Umgebung, an einem Platze, wo du die nötige Körperpflege leicht und bequem besorgen und dich der Atempflege in religiösen Übungen ungestört hingeben kannst, so wird die Umgebung kaum gewahr werden, dass du fastest. Denn selbst, wenn sich das Körpergewicht verringert, wird doch die Haut besser durchblutet und frischer aussehen.

Je mehr du während des Fastens im Freien leben kannst, um so leichter fällt dir das ausgleichende Atmen. Bist du gezwungen, dich in Räumen aufzuhalten, so mache morgens, mittags und abends einen Spaziergang, aber ohne dich dabei zu überanstrengen, wie es vorkommen kann, wenn man zu schnell oder zu langsam geht.

Bleibt es dir aber aus irgendeinem Grunde unmöglich, dir einen besonderen Fastenort zu wählen, so ist der Ort, an dem du bist, der richtige Ort und wenn du entspannt, gelassen und ergeben dein Ziel verfolgst, werden alle Einflüsse der Umgebung abgleiten und alle Hindernisse in sich selbst zusammensinken, wenn deine Lippen flüstern oder summen:

„Grad', wo ich bin, wird Lieb' und Frieden mir,
Grad', wo ich bin, erschließt das Heil sich mir,
Grad', wo ich bin, kommt Freud' und Fülle mir,
Grad', wo ich bin, wird Gottes Segen mir!“

Der Fastengang

MAZDAZNAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Einen Fastengang antreten, bedeutet, dass wir uns entschlossen haben, unsere Lebensweise von nun an umzugestalten und bewußt auf ein höheres Ziel einzustellen. Zu diesem Entschlusse bedarf es eines starken inneren Antriebes und der Überzeugung, dass unser ein großer Gewinn wartet.

Daher sollte niemand nur aus oberflächlicher Begeisterung für eine neuartige Sache oder weil andere ihn beeinflußt haben, einen Versuch zu machen, ein Fasten auf sich nehmen. Wenn ihm daraus auch nicht gerade Schaden erwachsen wird, so können doch allerhand unangenehme Erfahrungen gemacht werden, wenn man den Wechsel vom Essen zum Nichtessen ohne genügende Vorbereitung eintreten läßt.

Haben wir uns einmal fest entschlossen zu fasten und uns diesen Gedanken festgesetzt, dann hat sich ihm alles andere unterzuordnen. Wir denken gar nicht an das Essen, kümmern uns nicht um den Magen, wenn er sich bemerkbar macht und sogar knurrt, hören die Mittagsglocke nicht, die die andern zum Essen ruft, und kümmern uns auch nicht um die andern, ob und was sie essen, sondern halten uns mit etwas Nützlichem beschäftigt.

Wir machen uns auch keine schrecklichen Vorstellungen, dass unsere Kräfte versagen und wir vor Schwäche zusammenbrechen könnten. Denn vor uns haben unzählige willensstarke Männer und Frauen lange Fasten mit großem Erfolg durchgeführt und tuen es heute noch. Warum sollten wir es dann nicht auch können!

Fasten heißt für uns nicht, dass wir uns nur gewisser Speisen enthalten, uns aber sogenannter Fastenspeisen bedienen, auch nicht, dass wir von allem Eingekauften nur eine Kostprobe nehmen oder den Nachbarn besuchen und ihm sagen, dass wir fasten und deshalb seine Gerichte nur probieren könnten; sondern Fasten heißt für uns, dass wir uns während unseres Fastenganges aller Nahrung enthalten.

Wir essen also gar nichts, atmen aber um so mehr und verschlucken den Speichel. Etwas destilliertes Wasser dürfen wir trinken, aber nur in kleinen Mengen und wenn nötig. Ist es nicht nötig, um so besser! Wer bisher noch Reizmittel, wie Kaffee, Tee und dergleichen, gebraucht hat, sollte sich schon einige Tage vor dem Fastenbeginn davon freihalten und jeder wird sich die ersten Fastentage sehr erleichtern, wenn er einige Tage vorher für regelmäßige Darmentleerungen sorgt.

Unsere gymnastischen Übungen machen wir morgens und abends gewissenhaft, damit der Körper gut durchblutet bleibt. Der Nutzen ist um so größer, wenn wir die Übungen auf den Atem machen, wie es in der Mazdaznan-Atemkunde dargestellt ist. Nehmen wir noch die rhythmischen, melodischen, systematischen und harmonischen Übungen der Mazdaznan-Harmoniekunde hinzu, dann erleichtern wir uns das Fasten um so mehr und sichern uns einen großen Erfolg.

Leben wir in einer Familie oder Gemeinschaft, die sich geschlossen einem Fasten unterzieht, so können alle die Übungen, Gesänge und Gebete gemeinsam durchgeführt werden, so dass das Fasten allen spielend leicht fällt und der eine den andern ermutigt, den Fastengang durchzuführen.

Obwohl wir fasten, also keine Nahrung zu uns nehmen, müssen wir früh und abends noch für einige Zeit Stuhlgang haben, bis der Darm ganz rein geworden ist. Stellt er sich nicht von selbst ein, so machen wir im Hockesitz heiße Aufschläge auf den Darmausgang und können, nachdem wir schon einige Tage gefastet haben, auch leichte Abführmittel einnehmen, etwa schwachen Senneschotentee. Ist unsere Verdauung in Unordnung und gar schon Rheumatismus oder Auszehrung vorhanden, dann sind Darmbäder angebracht. Jedenfalls muss der Darm während des ganzen Fastenganges reingehalten werden.

Auch die Entleerungen der Blase müssen weiter vor sich gehen und wir helfen, wenn nötig, mit Quellwasser oder destilliertem Wasser nach, nehmen jedoch täglich nicht mehr als 1 Liter. Jedem halben Liter Wasser fügen wir 1 Teelöffel Zitronensaft, Apfelsinensaft oder Saft von weißen Trauben hinzu.

Fühlst du dich am Abend des 1. Fastentages unbehaglich, dann nimm volle tiefe Atemzüge und mache einige Atemübungen. Fühlst du dich schwach oder haben sich gar Kopfschmerzen eingestellt, dann nimm einen tiefen Atemzug, atme aus und wieder ein und trinke 1 Schluck Wasser; darauf atme langsam und vollständig aus, trinke wieder 1 Schluck Wasser, wiederhole das drei- oder viermal und die Kopfschmerzen werden beseitigt sein, weil das Fieber gebrochen ist. Das Wasser soll warm sein, so dass du es durch die

MAZDAZNAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

geschlossenen Zähne einsaugen kannst, ohne ein unangenehmes Gefühl zu bekommen. Sollte sich ähnliches wieder einstellen, so weißt du, was du zu tun hast. Die leidenschaftlichen Kaffee- und Teetrinker bekommen meist zu Anfang des Fastens Kopfschmerzen.

Am Morgen tauche rasch in kaltem Wasser unter oder nimm ein Schwammbad, während du bis zu den Knöcheln in kaltem Wasser stehst, trockne dich mit einem rauen Handtuch und reibe feinkörniges Kochsalz in die Haut ein. Die ganze Abreibung soll nur 3 Minuten in Anspruch nehmen.

Die Augen bade täglich in mildem warmen Sassafrasteer und spüle mit kaltem Salzwasser nach. In die Nase ziehe wiederholt warmes Salzwasser hoch. Die Zähne und den Mund reinige öfter als sonst. Ein vorzügliches Mundwasser ist eine blaßrote Lösung von übermangansaurem Kali (2 Kristalle auf 1 Glas Wasser), wovon man regelmäßig auch 1 Schluck trinken kann. Anstatt Kali kannst du auch 3 Tropfen echtes australisches Eukalyptusöl oder Olyptol auf 1 Glas Wasser nehmen und davon 1 Schluck trinken. Abends tauche kurz in heißem Wasser unter und massiere den ganzen Körper mit leicht geölten Händen. Vor dem Schlafengehen stecke etwas Watte in die Ohren, die am Morgen entfernt wird. Die Leibwäsche sollte täglich und die Strümpfe sollten sogar mehrmals täglich gewechselt werden.

Gehst du während des Fastens deiner täglichen Arbeit nach, so nimm Kräuter, die für guten Blutumlauf sorgen, oder auch Holzasche oder Holzkohle, besonders wenn die Haut nicht so rein und jugendlich ist, wie du es wünschst. Du nimmst dann zweimal am Tage je 1/2 Teelöffel Kräuter, z.B. Majoran, Thymian, Salbei oder Holzasche oder Holzkohle. Bald macht sich ein Gefühl der Reinheit im ganzen Körper und besonders im Munde bemerkbar.

Den Zweck deines Fastens behalte für dich; du bist niemandem außer dir selbst Rechenschaft schuldig. Lasse dich auch mit niemandem in Gegenrede ein über dein Fasten. Deshalb brauchst du dich aber nicht dem gesellschaftlichen Verkehr, der geselligen Unterhaltung oder anderen Gelegenheiten, die dir Erholung oder Abwechslung für Körper und Geist bieten, zu entziehen.

Stellen sich Leibscherzen ein, so trinke 1 Tasse Salbei- oder Leinsamentee mit einigen Tropfen Zitronensaft. Bei Durst oder fieberischer Hitze lege 1 dünne Scheibe Zitrone auf die Zunge und verschlucke den Speichel langsam. Gegen ein Gefühl von Übelkeit nimm einige Schlucke frischen Obst- und Gemüsesaft. Werden die Hände feucht und klebrig, weil sich zu viel Galle absondert, so nimm ein kurzes heißes Bad mit Borax und Salz im Verhältnis 1:10, reibe den Körper mit Salzkognak ein und trinke 1 Tasse heißen Tee von amerikanischer schlüpfriger Ulmenrinde.

Die Dauer des Fastens bestimmst du individuell nach deinem freien Willen. 3 Tage oder 72 Stunden sind eine angenehme Zeit für ein kürzeres Fasten. Nach 2 bis 3 Wochen kannst du wieder 3 Tage fasten, wenn du dich dazu getrieben fühlst. Später kannst du allmählich dazu übergehen, 7 und 9 Tage zu fasten. Nachdem du dich auf diese Weise mit dem Fasten vertraut gemacht hast, kannst du auch längere Fasten von 9 bis 28 und mehr Tagen auf dich nehmen. Jedenfalls sollst du immer den gesunden Menschenverstand anwenden und wenn du dich dabei von deinem eignen Gedanken aus dem Herzen leiten läßt, wirst du immer das Richtige treffen. Die Frühjahrsfastenzeit beginnt mit Aschermittwoch und schließt mit Palmsonntag ab, umfaßt also 40 Tage und 40 Nächte, und kein Geringerer als der Heiland selbst hat sie eingehalten (Matth. 4, 2).

Fettleibige Personen beginnen am besten mit einem Fasten von 3 Tagen und fasten dann einen Tag in jeder Woche. Magere und nervöse Leute beginnen das Fasten am besten nur mit 1 Tag oder 36 Stunden und wiederholen diesen Fasttag alle 10 Tage, später alle 8, 6, 4 und 2 Tage, bis sie sich daran gewöhnt haben. Schwache und kränkliche Personen leben am besten zunächst für 8 bis 10 Tage nur von ein und derselben Speise, wie Puffmais, Weizenschleim, Obst oder Gemüse in kleinen Mengen, ehe sie sich zu einem längeren Fasten entschließen; eine solche einfache Kost kommt dem Fasten sehr nahe. Das ist auch der richtige Weg für solche, die Bedenken haben, eine gründliche Änderung ihrer Lebensweise rasch durchzuführen.

Das Fastenbrechen

Die 3 wichtigsten Dinge eines Fastenganges sind der reingehaltene Darm, die Atemübungen und das Fastenbrechen. Wenn wir ein Fasten brechen, müssen wir den Verstand gebrauchen, uns

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

beherrschen und die richtigen Nahrungsmittel wählen, die zwar nahrhaft, aber auch zugleich ausscheidend sind.

Wer unmittelbar nach einem Fastengange gedankenlos in gieriges Essen verfällt und ungeeignete Nahrungsmittel wählt, bringt sich nicht nur um den Segen des Fastens, sondern schadet sogar seiner Gesundheit. Wir müssen deshalb wissen, wie und mit welchen Nahrungsmitteln wir das Fasten zu brechen haben.

Kurze Fasten von 3 Tagen können wir mit 1 Glas Fruchtsaft oder 1 Handvoll frisch gepufftem Mais brechen, den wir auf 3 Mahlzeiten verteilen. Wir kauen den Mais gründlich und essen ihn langsam. Er wird nicht gebuttert, nicht gezuckert und auch nicht gesalzen und stellt allein die ganze Mahlzeit dar. Wir trinken auch nicht dazu, können aber 1/2 Stunde vorher und auch 1/2 Stunde nachher je 1 Schluck Wasser nehmen. Am 2., 3., 4. und 5. Tage fügen wir der Tagesportion Mais je 1 Handvoll hinzu. Vom 6. Tage ab können wir in kleinen Mengen andere Körnergerichte mit etwas Obst oder Gemüse nehmen, bis sich die normale Verdauung wieder einstellt.

Jedenfalls sind wir außerordentlich mäßig, damit wir den Magen nicht überladen, und meiden während der nächsten Wochen Wasser ganz und gar. Statt dessen können wir Fruchtsäfte oder klare Gemüsebrühen nehmen. Auch für später vermeiden wir, Obst und Gemüse in Wasser zu kochen, sondern nehmen sie entweder roh, trocken im Ofen gebacken oder in einem gut schließenden Topfe mit etwas C)1 im eigenen Saft gedünstet.

Zum Puffen eignet sich am besten der kleine ovale Mais mit zwei spitzigen Enden. Können wir uns Puffmais nicht beschaffen, so bereiten wir uns Weizenkörner in folgender Weise zu. Die Weizenkörner werden über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht, am nächsten Tage 3 bis 4 Stunden langsam gekocht und durch ein Sieb geschlagen. Dabei ergibt sich Weizenschleim, der den Mais ersetzt. 1 kleine Tasse Schleim entspricht einer Handvoll Mais. Den Schleim nehmen wir heiß mit oder ohne Milch. Anstelle von Weizenkörnern können wir auch andere unverfälschte Weizenerzeugnisse verwenden, nachdem wir sie gebräunt, also gründlich dextriniert haben.

Nach einem längeren Fasten und besonders bei außerordentlicher Fettsucht, die selbst das längere Fasten überdauert hat, nehmen wir zunächst möglichst ein türkisches oder wenigstens ein Dampfbad, kneten den ganzen Körper mit den Händen tüchtig durch, reiben ihn mit Salzkognak ein, trinken 1 Glas französischen, griechischen oder italienischen (Nebiol) Champagner und ziehen uns für 6 Stunden zu wohlverdienter Ruhe zurück. Danach wird uns 1 Tasse dünner Fastenschleim ein Labsal sein. Diesen bereiten wir uns aus 6 Teilen Weizen, 3 Teilen Gerste und 1 Teil Haferflocken und nehmen davon 2 Eßlöffel auf 1 Tasse frische süße Milch. Diesen dünnen Schleim verspeicheln wir löffelweise und langsam, bevor wir ihn verschlucken.

An diesen dünnen Fastenschleim halten wir uns einige Tage ausschließlich, bis sich ein Verlangen nach anderen Getränken einstellt. Dann nehmen wir frische Obst- und Gemüsesäfte oder versuchen es mit frischer süßer Milch, der wir auf jeden halben Liter 1/2 Teelöffel Milchzucker beifügen. Jedoch nehmen wir von dieser Milch anfänglich nicht mehr als 2 Eßlöffel auf einmal. Entschließen wir uns, 1 Woche oder länger solche Milch zu nehmen, dann sollten wir doch etwas Fruchtsaft hinzunehmen, wie ihn die Jahreszeit oder die entgegengesetzte Zone anbietet. Sagen uns solche Fruchtsäfte nicht zu, dann sollten wir frische bittere Kräuter sorgfältig kauen und den Saft verschlucken. Dazu eignen sich besonders Löwenzahn, Chicoree, Endivie, Wasserkresse, Sauerampfer, Schafgarbe, wilder Senf, Lammkraut und dergleichen. Führen wir dies 5 Wochen lang getreulich durch, dann werden wir mit Hilfe der Eingebung und des Geschmacksinnes den richtigen Weg für die weitere Ernährung finden.

An Versäuerung leidende, also besonders skrofulöse Personen sollten sich nach dem Fasten nicht ausschließlich an Milch halten, können aber Milch mit Fastenschleim nehmen und die Tagesmenge von 1/2 Liter allmählich bis auf 2 Liter steigern, bis sie am Ende der 5. Woche ungefähr 3 Liter am Tage erreichen. Dann müssen sie einen Wechsel eintreten lassen. Es ist auch zu empfehlen, dass sie während der 5 Wochen der Milch abwechselnd Schleim von anderen Körnerfrüchten in kleinen Mengen beifügen. Dazu eignen sich Reis, Sago, Gries, Taroina und ähnliches. In dem Maße, wie man täglich die Milchmengen verringert, nimmt man Obst oder Gemüse hinzu, bis man eine kleine Salatmahlzeit halten kann.

Wer am Magen, an der Leber und an Verstopfung leidet, sollte auf das Fasten eine Eierschalenkur folgen lassen. Dazu reinigt man die Eierschalen mit kochendem Wasser, entfernt

MAZDAZKAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

das innere Häutchen, trocknet die Schalen, zerstört oder zerrollt sie in kleine stecknadelkopfgroße Stückchen und röstet sie hellbraun. Davon legt man 10 Tage lang morgens nüchtern 1 Messerspitze voll auf die Zunge und verspeichelt und verschluckt das, ohne dazu zu trinken. Die nächsten 10 Tage nimmt man Hummerschalen, die in derselben Weise zubereitet und hellbraun geröstet worden sind.

Hat man nach einem Fastengange noch Krankheitskeime aller Art auszuscheiden, so nehme man etliche Tage nach dem Fasten 9 Abende hintereinander vor dem Schlafengehen 1 Glas heißes destilliertes Wasser mit echtem australischem Eukalyptusöl, und zwar mit 3 Tropfen beginnend, bis auf 7 Tropfen ansteigend und wieder auf 3 Tropfen zurückgehend. Jeweils am nächsten Morgen trinkt man beim Mundspülen 1 Schluck hellrote Lösung von übermangansaurem Kali.

Läßt der Stuhlgang nach dem Fasten zu wünschen übrig, weil er sich nicht von selbst morgens und abends einstellt, dann kaue vor jeder Mahlzeit 1 Feige langsam und gründlich und wechsele täglich ab mit je 2 schwarzen Oliven, bis die Verdauung in Ordnung ist. Gib auch den Körner- und Gemüsegerichten Oliven-, Kokos- oder Baumwollsaatöl täglich in kleinen Mengen bei. Die Tätigkeit der Nieren und der Blase unterstütze durch gedünstete Spargel, frische Erbsen und Sellerie und dadurch, dass du Salz und Gewürze meidest.

Es ist uns selbstverständlich geworden, dass wir nach einem gewissenhaft durchgeführten Fasten unserer Ernährungsweise mehr Aufmerksamkeit schenken als bisher und uns mehr und mehr die Regeln und Winke zu eigen machen, die in der Mazdazkan-Ernährungskunde und im Mazdazkan-Kochbuch niedergelegt und jedermann zugänglich sind.

Haben wir mehrere kürzere oder längere Fasten mit Erfolg beendet und uns weiterhin im Sinne der Mazdazkan-Ernährungskunde ernährt, dann werden wir bemerken, dass sich unser Appetit vollständig geändert, ja ganz verloren hat. Welch ein Glück, dieses Ungeheuer losgeworden zu sein!

Nun übernehmen der Geschmackssinn und die Eingebung wieder die Leitung und führen uns sicher zu den Dingen, die uns zukommen und förderlich sind. Wir haben kein Verlangen mehr nach Tabak, Bier, Likören, Fleisch und Tierfett; im Gegenteil, das alles erregt unsern Ekel und schon wenn wir daran denken, fühlen wir uns abgestoßen.

Bald wissen wir nichts mehr von Unwohlsein oder Krankheit und Gesundheit begleitet uns. Allmählich erwachen wir zu vollem Selbstbewußtsein und zur Erkenntnis der Wahrheit, weil unser Körper rein geworden ist und wir es uns angelegen sein lassen, ihn im Zustand der Reinheit zu erhalten. Wir werden uns unseres Erbteils und unseres Geburtsrechtes wieder bewußt und begreifen, dass uns, da Gott in unserm Innern wohnt, alle Dinge möglich sind.

3. KAPITEL

DAS GESCHLECHT

10. LEKTION – DIE GESCHLECHTSORGANE

Die **Geschlechtsorgane** des Durchschnittsmenschen, sowohl der Frau als auch des Mannes, befinden sich nicht in ihrem natürlichen Zustande und auch nicht in ihrer natürlichen Lage, so dass die mit den Organen in Verbindung stehenden Gehirnteile unausgeglichen arbeiten und unnatürliche Vorstellungen, Gefühle, Regungen und Neigungen aufkommen lassen, die eine falsche Gewöhnung der Organe zur Folge haben. Deshalb gibt sich der Durchschnittsmensch der irrigen und verhängnisvollen Meinung hin, dass die Geschlechtsorgane nur zur Befriedigung seiner Sinneslust da seien, während alles andere der Natur überlassen sei.

Die **Natur** verfolgt aber mit jeder Entwicklungsstufe ein höheres Ziel nach höheren Gesetzen und alles, was auf einer höheren Stufe steht, muss die für diese Stufe geltenden Naturgesetze innehalten, sonst wird es von der Natur auf eine niedrigere Stufe zurückversetzt. Bis zum Menschen bringt die Natur alles hervor, was nur erzeugbar ist und wo nur eine Zeugung möglich ist. Sie zielt dabei auf Güte und bedient sich deshalb nur der besten Erzeugnisse für die Neuzugung oder Fortpflanzung, während die geringeren zerfallen und zum Dünger für neue Erzeugnisse werden. Nur die besten Samen, nur die besten Tierjungen vereinigen in sich alle Kräfte und Stoffe für die Veredlung oder Höherzüchtung der Art.

Die Naturgesetze der **Edelzucht** hat der Mensch ganz gut begriffen und handhabt sie mit großem Erfolge bei Pflanzen und Tieren. Sobald er aber seine Kenntnisse und seine Erkenntnis auf seine eigene, auf die menschliche Natur anwenden soll, versagt einfach sein Denkwesen infolge seines unausgeglichenen Gehirnzustandes und der Unordnung in seinem Organismus. Dem entspricht dann auch das Ergebnis der Menschenzucht und man kann es vorausberechnen, wie es damit enden wird, wenn der Mensch nicht endlich zur Selbsterkenntnis und Erkenntnis seiner höheren Art und seines höheren Wesens kommt.

Sobald wir nur anfangen, nach besserem Verständnis und höherer Erkenntnis zu suchen, wird es uns klar, dass die Geschlechtsdrüsen in allererster Linie dazu da sind, uns selbst für drei wichtige Zwecke zu dienen: 1. zum Wachstum des Körpers bis zur Reife, 2. zur ausgeglichenen Entwicklung des Körpers bis zur vollkommenen Weiblichkeit und Männlichkeit, 3. zur Entfaltung neuer Kräfte und Fähigkeiten für die individuelle Vervollkommnung oder Erzeugung des Wiedergeburtzustandes, so dass die Vereinigung der wiedergeborenen Frau und des wiedergeborenen Mannes die ständige Veredlung des Menschengeschlechtes gewährleistet.

Alles, was der Mensch nötig hat, um diesem dreifachen Zwecke zu genügen, bekommt er bei der Geburt mit. Denn jeder Mensch besitzt bei der Geburt alle Elemente und Intelligenzen zur Genüge, um aus dem Kindesalter in das Weibes- und Mannesalter aufzuwachsen, zu blühen und Früchte des Geistes zu tragen und dadurch dem ewigen Fortschritt zu dienen.

Vor allem haben die weiblichen und männlichen Geschlechtsdrüsen den Trieb in sich, eine höhere Entwicklung einzuleiten, indem sie neue Elementar- und neue Ätherstoffe herstellen, mit deren Hilfe sich das Körperwesen um- und neugestaltet. Diese Stoffe werden von den mit besonders feinen Nerven ausgestatteten Organen aufgesaugt und helfen, ein neues, feineres Zellgewebe aufzubauen, das sich wesentlich von dem unterscheidet, das die Natur dem Menschen bei seiner Geburt mitgegeben hat.

Je vollständiger diese neuen Elementar- und Ätherstoffe dem Körperhaushalt zugute kommen, um so lebhafter setzt der Wiedergeburtvorgang ein und um so eher kommen wir hinter das

große Geheimnis, von dem die Philosophen aller Zeiten unter dem Namen „Wiedergeburt“ gesprochen haben.

Diese Wiedergeburt ist von den Geschlechtsorganen abhängig, ist also ein innerlicher Vorgang, genauso wie der körperliche Geburtsgang eines Kindes, jedoch mit dem wesentlichen Unterschied, dass die Vorbereitung der körperlichen Geburt eines Kindes von dem Gedankenlauf der Mutter beeinflusst wird, während es sich bei dem Wiedergeburtsvorgang um eine individuelle Neuschöpfung handelt, auf die der Gedankenlauf der Mutter keinen Einfluß mehr ausübt.

Der körperliche Geburtsgang vollzieht sich nach dem feststehenden Kollektiv-Gesetz, der sich konzentrierenden und harmonisch ausgleichenden Zwillingskräfte der Natur, auf die der Zustand der leiblichen Mutter einwirkt und dadurch Variationen in der körperlichen Gestaltung herbeiführt, soweit diese im Rahmen des Kollektivgesetzes möglich sind. Das Ergebnis, das sich als die Geburt des Menschenkindes offenbart, beruht also auf den Umständen und Zuständen, die die Mutter bewußt oder unbewußt und beeinflusst von den Ideen des Vaters oder anderer Personen dem werdenden Kindesleben dargeboten hat.

Sobald aber der Mensch die leibliche Geburt erlebt hat, ist er ein selbständiges und in sich selbst polarisiertes Wesen, dessen Denkwesen vermittels des Gesinnes in der Zirbel in unmittelbarer Verbindung mit dem Mittelpunkt seines Wesens, der Individualität im Herzen, steht, die danach trachtet, dass sich der Mensch von allen vorgeburtlichen Einflüssen immer mehr frei macht und sich des Gesinnes, der Seele, des Geistes, des inneren Lichtes und schließlich der Individualität selbst dadurch bewußt werde, dass sich das Denkwesen hinter der Stirnmitte immer mehr erweitert, dass er also schließlich zur vollen Selbsterkenntnis und damit zur Erkenntnis seines höheren Wesens gelangt.

Da die Individualität dieses Ziel nur vermittels der vorhandenen organischen Einrichtungen des Körpers erreichen kann, trachtet sie danach, die neuen und erneuernden Elementar- und Ätherstoffe auf das der Denkgrundlage entsprechende Hauptorgan des Körpers und den damit korrespondierenden Gehirnteil zu lenken, also beim Intellektuellen auf die Lungen und das Stirnhirn, beim Spirituellen auf die Nieren und das Scheitelhirn und beim Materiellen auf die Leber und den unteren Teil des Gehirns, von wo aus dann allmählich der völlige Neuaufbau des Körpers beginnt, indem die schweren Elemente des Zeilengewebes, die während des natürlichen Geburtsganges zum Aufbau des Körpers herangezogen worden waren, durch leichtere, mehr ätherialisierte Elemente ersetzt werden, die das magnetische Feld oder die Ätherstoff-Atmosphäre der Zellen erweitern und sie dadurch empfänglicher für die Schwingungen des Gesinnes-, Seelen- und Geisteszustandes machen. Dadurch unterscheidet sich also der im Wiedergeburtsgange erneuerte Körper von dem im natürlichen Geburtsgange gewordenen.

Ein solcher im Wiedergeburtsgange erneuertes Körper ist dann zu dem geworden, was die Weisen schon in grauer Vorzeit einen „geistlichen Leib“ nannten, zu dem jeder Mensch nicht nur kommen kann, sondern kommen soll, um sein wahres Menschentum mit der Tat zu beweisen. Kein Mensch ist also dazu verdammt, in einem irdischen Jammertal zu schmachten, schon in jungen Jahren dahinzuwelken und bei lebendigem Leibe abzusterben, bevor er überhaupt das Weibesoder Mannesalter erlangt hat. Vielmehr hat jeder Mensch die Kraft und die Macht in sich, die der Rasse bestimmte Lebensspanne durchzuhalten.

150 Jahre braucht der weiße Mensch, wenn er seine Aufgabe auf Erden ganz erfüllen will. Keiner brauchte vor dem 100. Jahre aus unserer Mitte zu scheiden, wenn nicht Gesetze dazwischen treten, deren er sich nicht zur Genüge bewußt wurde, so dass der Lebensfaden kürzer abgeschnitten werden musste. Aber als Kind, Jüngling, Jungfrau aus der Welt zu scheiden, ist nicht natürlich und in der Natur des Menschen auch nicht begründet.

Selbst wenn man nichts mehr übrig hat als Haut und Knochen, der Körper also ganz heruntergewirtschaftet ist, kann er doch wieder aufgebaut werden, weil ein Teil der Lebensäfte in den Geschlechtsdrüsen immer noch fließt, solange man lebt. Es ist aber doch nicht nötig, dass wir uns erst ganz herunterkommen lassen, um uns dann mit Mühe und Not wieder emporzuarbeiten, ganz zu schweigen von dem Verlust an Zeit, die unserer Vervollkommnung zugute hätte kommen können. Jedenfalls kann sich jeder Mensch von jeder Stufe erheben, sich auf den Weg der Wiedergeburt begeben und sich einen neuen Körper schaffen.

Je naturgemäßer und bewußter diese körperliche Erneuerung durchgeführt wird, um so mehr bestärken sich die im Körper wirksamen Zwillingskräfte Magnetismus und Elektrizismus,

um so größer und deutlicher sind die Offenbarungen des Wiedergeburtzustandes und um so schöpferischer die harmonischen Beziehungen zwischen den beiden Geschlechtern. Handelt es sich dann um die Fortpflanzung der Rasse, so sind die Kinder solcher Väter und Mütter mit allen nur denkbaren Gaben und Fähigkeiten ausgestattet, offenbaren im Laufe ihres Lebens neue Kenntnisse und neue Erkenntnis, deren sich die Eltern noch nicht bewußt waren, und beweisen dadurch, dass die ganze Rasse zum Zustand der Wiedergeburt berufen ist.

Jeder Mensch sucht auch bewußt oder unbewußt nach diesem Erneuerungszustand, weil er im Wesen des Menschen begründet und in seinen Geschlechtsorganen eingeboren ist. Daher kommt es, dass darüber oder über den „*geistlichen Leib*“ zu allen Zeiten viel gesprochen worden ist und auch heute noch gesprochen wird. Aber die allermeisten, die sich um diesen „*geistlichen Leib*“ mühten, blieben im Theoretisieren stecken, weil sie völlig übersahen, dass dieser „*geistliche Leib*“ nur eine Verfeinerung, Ätherialisierung oder Vergeistigung des angeborenen Leibes darstellt, die jeder Mensch erzielen kann, wenn er sich entschließt, seiner niederen Natur zu entwachsen und seine höheren Eigenschaften an den Tag zu bringen.

Um das Ziel zu erreichen, kommt es also nicht auf eine „*bessere*“ Erziehung oder „*höhere*“ Bildung an, sondern auf den festen Willen, den festen Charakter, den steten Eifer für das Bessere und das ergebene Befolgen der einfachen und natürlichen Regeln. Viele berühmte gewordene Männer und Frauen der Philosophie und exakten Wissenschaft haben das Wesen der Wiedergeburt genau studiert und die Bedeutung der Geschlechtsorgane erkannt und sogar Hand ans Werk gelegt und doch das Ziel solange nicht erreicht, als immer noch ihre niedere Natur als Gewinnsucht, Ehrsucht, Geltungsbedürfnis, Überheblichkeit und dergleichen die Triebfeder für ihre Studien, Forschungen und Handlungen war anstatt der Wunsch, mit der eigenen Individualität im Herzen in Verbindung zu kommen, sich ihr zu ergeben und die größeren Fähigkeiten und Gaben nicht nur dem eignen Nutzen, sondern auch der Hebung der Gesamtheit dienstbar zu machen.

Ob wissenschaftlich gebildet oder nicht, jeder muss die Gesetze der Wiedergeburt und die wunderbare Ökonomie des menschlichen Körpers studieren, sich bewußt machen und mit der Tat befolgen, damit doch hier und da einer und nach und nach mehrere aufstehen, die mit ihrer Person Zeugnis dafür ablegen, dass sich in ihnen die Worte des Heilands bewahrheitet haben: „*Ihr müßt wiedergeboren werden aus Wasser und Geist!*“

Das „*Wasser*“ ist der Körper mit allen seinen Kräften, Mächten und Säften und der „*Geist*“ ist der Geist Gottes, der in diesem Körper seinen Sitz aufgeschlagen hat und ein wissenschaftlicher und wissender Gott ist, der alles durchschaut, alle Gebrechen diagnostiziert und auch alle die Mittel kennt, die alles Zerbrochene, Gebrochene, Gebrechliche und Getrennte so vollkommen wieder zusammenfügen und heilmachen, dass auch nicht der kleinste Riß erkennbar bleibt. Denn er verfügt über den Zaubersaft der „*Lebenswasser*“ oder die schöpferischen inneren und äußeren Sekretionen der Geschlechtsorgane.

11. LEKTION – WEIBLICH UND MÄNNLICH

Die eine Menschheit zeigt zwei Menschentypen, Mann und Frau. Was dem einen Typ frommt, frommt auch dem anderen und umgekehrt. Denn so unterschiedlich beide Typen auch in vielen Beziehungen sein mögen, so ist der Mann von der Frau und die Frau vom Manne abhängig, soweit es sich um die ganze Menschheit handelt. Allenthalben sind heute von der Menschheit oder der Gesamtheit große Aufgaben zu lösen, und wenn es zum Nutzen der Menschheit oder Gesamtheit geschehen soll, darf weder das Wohl des Mannes noch das Wohl der Frau zugunsten des anderen Typs aus den Augen verloren oder überhaupt übersehen werden.

Im Prinzip oder dem Grunde nach besteht kein Unterschied zwischen Weiblich und Männlich, wie sich schon daraus ergibt, dass die Geschlechtsorgane in der vorgeburtlichen Zeit zuletzt entwickelt werden und dass ihre unterschiedliche Gestaltung verhältnismäßig spät in die Erscheinung tritt. Auch nach der Geburt leisten die unterschiedlichen männlichen und weiblichen Geschlechtsdrüsen für das Wachstum des Körpers die gleiche Arbeit.

Die Geschlechtsdrüsen sind die Gipfelung aller anderen Drüsensysteme des Körpers, werden also vermittels der Sekretionen der übrigen Drüsensysteme aufgebaut, bleiben auch

dauernd mit allen Drüsensystemen in Verbindung und vermitteln ihnen, sobald sie die Reife erlangt haben und die ausgleichenden Wiedergeburtsvorgänge im Körper beginnen, neue Elementar- und Ätherstoffe, so dass alle anderen Drüsensysteme instand gesetzt werden, den Geschlechtsdrüsen wiederum feinere Stoffe zu liefern. Dieser Veredlungskreislauf vollzieht sich in der Frau und ebenso im Manne während des ganzen Lebens, solange die Natur nicht in ihrem gesetzmäßigen Wirken gestört wird.

Insoweit besteht also kein wesentlicher Unterschied zwischen den Geschlechtsorganen der beiden Geschlechter. Selbst die anatomischen Unterschiede sind im Grunde nur lokaler Art, indem die weiblichen Organe innerlich und die männlichen teils innerlich und teils äußerlich liegen. Dessen wird man sich sofort bewußt, wenn man die weibliche Scheide mit dem männlichen Glied, die Eierstöcke mit den Hoden, die weiblichen Eileiter mit den männlichen Samensträngen und die Gebärmutter mit der Vorsteherdrüse vergleicht und sich die verwandtschaftlichen Beziehungen vergegenwärtigt, die zwischen ihnen bestehen.

Dadurch erklärt es sich auch, dass sich die innerlich liegenden weiblichen Organe im Schutze der Geborgenheit und Verborgenheit schneller entwickeln als die männlichen, dafür aber auch zarter bleiben und Erkrankungen leichter ausgesetzt sind, während die teils äußerlich gelegenen männlichen Organe durch Licht und Luft abgehärtet und widerstandsfähig gemacht werden, also weniger leicht erkranken, dafür aber auch längere Zeit brauchen, bis sie sich voll entwickelt haben. Immerhin hat dies die bedeutsame Folge, dass die Geschlechtsorgane der Frau bereits mit 20 Jahren ihre natürliche Größe und Leistungsfähigkeit erlangen, während die Organe des Mannes hierfür die doppelte Zeit brauchen, also bis der Mann das 40. Lebensjahr erreicht hat.

Das ist auch die Ursache, dass sich die Männer in der Gegenwart von Frauen schüchtern benehmen oder sich unsicher fühlen. Es ist aber kein Grund dafür vorhanden, weil beide Geschlechter desselben Ursprungs sind. Beide Geschlechter haben gleichermaßen das göttliche Prinzip, die ewigwirkende Gottesintelligenz oder „Abba“ in sich, nur dass die Frau den Eindruck der Unendlichkeit und der Mann den Ausdruck der Unendlichkeit darstellt. Daher kommt auch die männliche Ausdruckskraft und die weibliche Eindrucksfähigkeit.

Im weiteren freilich zeigt sich, dass die Frau dem Manne gegenüber etwas Bedeutsames voraus hat. Der Mann hat zwar die besondere Kraft sich auszudrücken; aber die Frau hat die doppelte Fähigkeit, den Eindruck des Lebens zu empfangen und ihm wiederum Ausdruck zu verleihen. Diese letzte Fähigkeit offenbart sie, sobald sie Mutter wird, und dann legt sie innerhalb dieses neuen Wirkungskreises männlich-väterliche Eigenschaften, gemäßigt durch ihr weiblich-mütterliches Wesen, an den Tag.

Deshalb muss dem Wohle der Frau in erster Linie Aufmerksamkeit geschenkt werden, weil sie die Mutter, also der Leben gebende, Leben schaffende Typ für beide Typen der Menschheit oder Gesamtheit ist und demnach die Förderung und der Fortschritt der Menschheit oder Gesamtheit von ihr abhängig sind. Keine Familie, keine Gemeinschaft, kein Volk und auch nicht die ganze Menschheit kann auf eine höhere Stufe treten, es sei denn, die Frau tut den ersten Schritt.

Darum muss sich die Frau wieder ihres wahren Wesens bewußt werden, das in ihren Geschlechtsorganen verankert und von deren Zustand abhängig ist. Sie muss ihre richtige Stellung suchen, finden und behaupten und sich ihr Erbgut wieder erobern, das in Gesundheit, Jugendlichkeit, strahlender Freude und Glückseligkeit besteht, wenn sie ihrer großen Verantwortung als Mutter der Menschheit oder Gesamtheit gerecht werden will.

Wenn unsere Rasse trotz aller Fehler und Mängel in dieser Richtung noch nicht untergegangen ist, haben wir es nur der unendlichen Liebe, der natürlichen Lebenskraft, der Opferfähigkeit und Ergebung der Frau und Mutter zu danken. Es darf sich aber nun nicht mehr nur darum handeln, die Rasse gerade vor dem Untergang zu bewahren, sondern gegenwärtig geht es darum, ein edleres und vollkommeneres Geschlecht hervorzubringen, das nicht mehr mit den Folgen der Mißverständnisse, Mißhandlungen und Ausbeutungen gegenüber der Frau in der Vergangenheit belastet ist.

Zu allererst muss die Frau aufhören, sich ausnutzen, mißhandeln und unterdrücken zu lassen. Ihre zwei großen Tugenden, die Liebe und die Opferwilligkeit haben sich zu Erschöpfung und Aufopferung ausgewachsen. Sobald sie nun zu den ersten Prinzipien des Fortschritts, zur Selbstachtung und Selbsterhaltung, zurückkehrt, wird sie sehr bald wieder die Achtung, Beachtung und Rücksicht der ganzen Welt genießen.

Das Ziel der wahren Liebe ist nicht die Aufopferung, sondern die Weckung neuer schöpferischer Kräfte im anderen. Soweit die Frau das erreicht, stellt sie eine harmonische Verbindung von solcher Stärke her, dass um sie ein größerer Glanz entsteht als durch Sonnenstrahlen. Wir können Opfer bringen, ohne uns aufzuopfern; wir können lieben, ohne die Quelle in uns zu erschöpfen. Durch Erschöpfung machen wir die Quelle unserer Liebe versiegen und wenn wir uns aufopfern, berauben wir uns der Kraft der Selbstbestimmung, geraten in den Bann der Unterjochung und laden unzählige Leiden, Demütigungen und Erniedrigungen auf uns.

Sobald sich die Frau ihrer selbst bewußt wird, erhebt sie sich zu ihrer ganzen Größe, nicht um Rache am Manne zu üben oder den Kampf mit ihm aufzunehmen, sondern um ihn an seine Pflichten gegenüber dem weiblichen Prinzip und der ganzen Menschheit zu erinnern. Sie hat den Anfang zu machen und dem Manne den richtigen Lebensweg zu weisen, weil sie den Grund für beide Geschlechter legt.

Die Frau kann das auch; denn sie ist nicht der schwächere und der Mann der stärkere Teil. Die Erfahrung lehrt, dass sie über mehr Nervenkraft, Ausdauer, Mut, Geduld und Hoffnung verfügt als der Mann und auch mehr Schmerz und Leid erträgt. Ist der Mann einmal krank, so ist er rasch mürrisch, mutlos und hoffnungslos und würden ihn nicht die liebevollen Hände der Frau pflegen und ihre aufmunternden Worte ihn trösten, gäbe er rasch den Geist auf.

Was die Frau im einzelnen zu tun hat, um sich für die Erfüllung ihrer großen Aufgabe bereit und geeignet zu machen, ist so einfach und doch so wunderbar in der Wirkung, dass die Weisen aller Zeitalter versucht haben, die Frauenwelt dafür zu interessieren, ohne dass sie aber einen allgemeinen Erfolg erzielt haben. Indessen ist inzwischen die Zeit vorangeschritten und herangereift und ermutigt zu einem neuen Versuche. Im ewigen Entwicklungsplan ist es offenbar der Gegenwart vorbehalten, dass sich die Frauen in der ganzen Welt erheben und die Anerkennung und Einräumung ihrer Rechte verlangen werden, die ihnen von Natur aus zukommen.

Zu allen Zeiten war es schwierig, veraltete und in der Entwicklung zurückgebliebene Zustände zu verbessern, weil Unwissenheit und Aberglauben den Weg versperrten. Selbst heute kann man ein Thema wie „*Das wahre Wesen der Frau*“ öffentlich nur insoweit behandeln, als es dem durchschnittlichen Entwicklungsgrade der Frau entspricht, in der Hoffnung, dass sich ihr Denkwesen allmählich erweitert, so dass sie von selbst zu besserer Einsicht und Erkenntnis kommt.

Es sind auch schon Anzeichen dafür vorhanden. Von 100 italienischen Frauen glaubt heute nur noch eine an die unbefleckte Empfängnis der Mutter Maria im theologisch-dogmatischen Sinne, während 99 sagen: „*Wenn ich die Wahrheit sagen soll: ich weiß als Mutter, dass es anders ist.*“ Trotzdem müssen auch diese 99 in die Kirche gehen und mit dem Munde das Dogma bekennen. Von polnischen Müttern glaubt sogar nur eine von 1000 an dieses Dogma. Unter russischen Müttern sind es von 100 die Hälfte, also 50, die allen Ernstes daran glauben, und unter den irländischen Müttern wird die Zahl der Gläubigen noch etwas größer sein. Wenn man in Amerika mit einer Frau ernster auf dieses Thema eingeht, erklärt sie unumwunden: „*Für meine Person glaube ich nicht an dieses Dogma; aber als eine kirchliche Angelegenheit anerkenne ich es.*“ Das Dogma geht also gegen ihre bessere Überzeugung. Die Mehrzahl der Mütter denkt demnach heute schon anders, als ihr Mund bekennt.

Das Eine begreift aber heute schon jede Frau, dass ihr gutes und auch ihr weniger gutes Befinden die Folge ihrer eigenen Lebensführung ist, für die sie selbst die Verantwortung trägt und für die ihr eigenes Denken den Ausschlag gibt. Dann ist es nur ein Schritt, dass sie begreift, dass der Gedanke den Anstoß auch auf allen Gebieten des Fortschrittes gibt. Schließlich werden Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und Verwirklichungssinn die Frau durch die gewundenen Gänge des Lebenslabyrinthes bis an den Punkt führen, wo sie den einzigen Weisheitstempel entdeckt: den Tempel des lebendigen Gottes in ihrem Herzen.

Dann erkennt die Frau auch, dass sie zum Manne nicht in einem Konkurrenzverhältnis steht und dass auch keine Kluft zwischen ihnen liegt, sondern dass beide ihre gegenseitigen Ergänzungen sind, die die Natur auf harmonisches Zusammenwirken abgestimmt hat, um hierdurch mehr zu erzielen, als der einzelne für sich erzielen könnte. Das Wirkungsfeld des Mannes liegt nur in einer anderen Richtung als das der Frau, worauf schon die äußerliche Lage eines Teiles der männlichen Geschlechtsorgane hindeutet. Der Mann hat die äußere Seite des Lebens zu meistern und die Frau die innere.

Deshalb ist die Überheblichkeit des einen über das andere Geschlecht das Grundübel für jede menschliche Gesellschaftsform und die ganze Menschheit. Sobald einmal der Aberglauben von der Überlegenheit des Mannes über die Frau erloschen ist und dieses schlaue erdachte Mysterium, das die ganze Menschheit in Unwissenheit und Unselbständigkeit halten soll, seine Zauberkraft verloren hat, dann wird der Mann zu der Erkenntnis gelangen, dass er mehr und Größeres leisten kann und zu leisten berufen ist als seither, solange er seiner Leidenschaftlichkeit die Zügel schießen ließ und seinen Autoritätswahn als den Ausdruck seiner eingebildeten Überlegenheit über die Frau betrachtete.

Dann erst wird er begreifen, dass er seine Lebensfragen nicht mehr nur von seinem persönlichen Standpunkte aus zu lösen hat, sondern dass er den universellen Standpunkt des männlichen Prinzips gewinnen muss, dessen Vertreter er nur ist, wenn anders er Wirkungen erzielen oder Werke schaffen will, die von universeller Bedeutung sind. Deshalb ist es seine besondere Aufgabe, die Prinzipien der Unendlichkeit zu erforschen, die Gesetze der Natur zu studieren und sein Leben im Einklang damit zu regeln und zu führen.

Er muss sich bewußt werden, dass jede Handlung ihre entsprechenden Früchte zeitigt, sei es zu seinem Nutzen oder zu seinem Schaden. Wenn er das Flugzeug seiner kühnsten Wünsche an das Ziel seiner Hoffnung steuert, ist das genauso sein Werk, wie wenn es mitsamt seinen Hoffnungen brennend abstürzt. Gegenwärtig gehen dem Durchschnittsmann noch das Bewußtsein und das Gefühl seiner Verantwortung dafür ab, dass er stets das erntet, was er sät. Sobald er sich aber aus diesem unwürdigen Zustand herausarbeitet und ein neues Leben beginnt, befindet er sich schon auf dem Weg der Vervollkommnung.

Das **erste Gebot** der Natur an den Mann, der seine Umgebung lenken, leiten und meistern, nicht aber von den Umständen und Zuständen in seiner Umgebung beeinflusst werden soll, ist, dass er sich durch nützliche Arbeit im Zustand der Reinheit erhält, dieser inneren Reinheit, die die Ordnung im Körper verbürgt und keine Verunreinigung durch Abfall- und Giftstoffe aufkommen läßt.

Vernachlässigt der Mann diese Pflicht, nützliche Arbeit zu leisten, dann verwaht er. Leistet er aber nützliche Arbeit, dann nimmt er seiner Umgebung gegenüber die ihm von der Natur zugewiesene Stellung positiv ein und die Elemente der Natur üben keinen Einfluß auf ihn aus und bedrohen auch nicht seine Selbständigkeit, sondern ergeben sich seinem erfinderischen Geiste zu seinem und zum Nutzen der Gesamtheit. Er verläßt sich dann nicht in das Phantasiegefilde okkultur Kräfte, die es in Wirklichkeit nicht gibt, sondern wird sich der eigenen Kräfte und Fähigkeiten bewußt, die unter der Leitung seiner Individualität stehen und ihm die Kontrolle der Naturkräfte nach seinem freien Willen und seiner freien Wahl, entsprechend seinem Wiedergeburtzustande, gestatten.

Viele Männer, die durchaus edel veranlagt waren, sich ein hohes Ziel im Leben steckten und sich sogar auf den Weg machten, es zu erreichen, gelangten nicht an ihr Ziel, weil sie die nützliche Arbeit beiseite setzten und damit die Grundlage für den Aufstieg des männlichen Prinzips preisgaben. Hat sich der Mann aber erst einmal von dieser Grundlage entfernt, dann wird er es sich nicht mehr bewußt, dass er auf verbotenen Wegen wandelt, die in Leid, Kummer, Sorge und Krankheit führen.

Deshalb richtet sich an den Mann noch eindringlicher als an die Frau die Mahnung der hl. Ainyahita: „*Steh' allein und kümmere dich um deine eigene Sache!*“ Bewahre dir deine eigene Atmosphäre, durch die dir alles zugänglich ist, was die Unendlichkeit innehält! Lausche auf die leise sanfte Stimme deines Herzens, die dir den rechten Weg weist an den Platz, der dir zukommt!

Im ewigen Entwicklungsplane ist jedem Manne und jeder Frau ein bestimmter Platz vorbehalten, auf dem sich jedem Gelegenheit bietet, erfolgreich zu sein. Der eine kommt früher, der andere kommt später an diesen Platz, aber er erreicht ihn sicher, wenn er seine Pflichten in der Gegenwart erfüllt. Nur dadurch meistert er sein Schicksal. Das gilt für dieses Erdenleben in der gleichen Weise wie für das künftige Leben. Denn nur wer im kleinen treu war, wird über Vieles gesetzt werden.

Die Verhältnisse und Umstände des gegenwärtigen Lebens zu meistern, erfordert kein Opfer und keine Demütigung vom Manne und von der Frau: sie brauchen nur mit den Jahreszeiten zu leben und sich dem Zeitgeist zu ergeben. Je vollkommener sie das tun, um so mehr wachsen sie

mit der Jahreszeit und um so mehr strömen ihnen aus ihrer Umgebung die Kräfte der Natur zu, um ihnen zu dienen.

Wenn der Frost den Winter ankündigt, machen wir Feuer, um den Gast zu bewillkommen, und benutzen die Jahreszeit zur Vorbereitung auf das kommende Jahr. Dann zieht der Frühling ein und bringt uns neue Arbeit. Der Sommer folgt mit seinen wunderbaren Landschaftsbildern in Berg und Tal. Der Herbst kommt mit seinem Erntesegen, den wir bergen müssen.

So geht es weiter Jahr um Jahr mit dem Sonnen-Rhythmus. Je bewußter und bereitwilliger wir ihn anerkennen, um so mehr Vorteil haben wir davon.

Mann und Frau müssen sich wieder dem Rhythmus der Jahreszeiten anpassen in der Körperpflege und in der Ernährungsweise; nur dann können sie größere Fruchtbarkeit und größere Segnungen erwarten. Andernfalls müssen sie leiden und erfahren, wie ihre Fruchtbarkeit abnimmt und sie statt Erfolg Mißerfolg ernten.

Bei Eintritt jeder neuen Jahreszeit sollten wir dem Körper Gelegenheit geben, sich den neuen Verhältnissen anzupassen, damit der Zeitgeist das der neuen Zeit Entsprechende im Körper bewirken kann. Das geschieht am besten durch Fasten. Wer aber glaubt, nicht fasten zu können, sollte 3 Tage lang nur sehr wenig und nur leichte und ausscheidende Speisen genießen. Während dieser 3 Übergangstage führt man jeden Abend und jeden Morgen eine geschälte und mit Einschnitten versehene Zehe Knoblauch durch den Schließmuskel in den Darm ein und nimmt als Abendbrot weiter nichts als einen erhitzten Zwieback, auf dem man eine geschälte Zehe Knoblauch verrieben hat; er zergeht wie Butter. Der Knoblauch beruhigt die Nerven und desinfiziert zugleich.

Deshalb bedient man sich während dieser 3 Übergangstage auch des Knoblauchöles. Man vermischt einige Tropfen davon mit Petrolatum und gibt abends 2 Eßlöffel voll mit einer Ölspritze in den Darm und 1 Eßlöffel voll als Mann in die Harnröhre und als Frau in die Scheide, die über Nacht mit einem Wattebausch verschlossen gehalten wird. Der Mann reibt außerdem die äußeren Geschlechtsorgane mit etwas Knoblauchöl ein.

Wenn Mann und Frau diese einfachen Anweisungen beim Eintritt jeder neuen Jahreszeit befolgen, werden sie sich viel Ungemach ersparen, den Einflüssen des Witterungswechsels nicht erliegen, Katarrhen und anderen Entzündungserscheinungen vorbeugen und die folgende Jahreszeit nicht nur gesund überstehen, sondern größere Erfolge darin erzielen, als sie erwarteten, weil sie körperlich und geistig höher steigen.

Die Gesetze der Natur werden sich uns immer mehr offenbaren, so dass wir ihre Kräfte und deren Wirkungsweise immer mehr ergründen, sie in den Dienst unserer Arbeit und unserer Entwicklung stellen, bis uns die Atmosphäre der Erde alle ihre Geheimnisse kundtut und sich uns dadurch neue Reiche der Unendlichkeit erschließen.

12. LEKTION – DIE WEIBLICHEN ORGANE

Jede Frau sollte ihren Körper genau kennen und die inneren Vorgänge, die sich darin abspielen, wahrnehmen und mit dem Gedanken verfolgen, damit sie die Kontrolle über ihren Körper hat und behält. Der weibliche Körper ist das letzte oder vollkommenste Erzeugnis der Natur, wie schon im Schöpfungs-drama der Genesis an Adam und Eva gezeigt werden sollte. Jede höhere Entwicklungsstufe untersteht höheren Natur-Gesetzen, so dass es der Frau zukommt, bewußt in vollkommener Harmonie mit der Natur zu leben oder sich dem Rhythmus der Natur vollkommen anzupassen, um aller Segnungen teilhaftig zu werden, die die Mutter Natur zu vergeben hat.

Das bringt es von selbst mit sich, dass sie sich mit den Gesetzen der Erde, des Mondes und der Sonne vertraut macht. Erde, Mond und Sonne stehen in einem harmonischen Verhältnis gegenseitigen Kräfteaustausches, so dass sich die Erde mit allem, was sie enthält, also auch einschließlich der aus ihr herausgewachsenen Menschheit, bald in einem empfangenden, bald in einem gebenden Zustand befindet.

Bei Vollmond sind stärkere Kräfte in der Natur wirksam als bei Neumond, im Sommer mehr als im Winter. Aber in jeder stillen oder ruhigen Zeit bereitet sich im Keime die nächste regsame Zeit vor und aus diesem Wechsel gebiert sich das Leben beständig neu. Lebt die Frau in diesem harmonischen Wechsel mit der Natur, dann gebiert sich auch in ihr das Leben beständig neu.

Setzt sie sich aber in Widerspruch mit dem natürlichen Wechsel, dann verliert sie Kräfte und erschöpft sich schließlich.

Die Monats-Regel

Von Natur aus erlebt die Frau Monat um Monat eine Erneuerung in dem Vorgang der monatlichen Regel. Sobald der weibliche Körper die Reife erlangt hat und in Einklang mit der Natur ist, reift jeden Monat abwechselnd im rechten und linken Eierstock ein Ei, bricht aus der äußeren Wand des Eierstockes in die freie Bauchhöhle aus, wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter und siedelt sich im Grunde der Gebärmutter an. Dieser Vorgang der Eiberstung und Wanderung des Eies in die Gebärmutter spielt sich, wenn natürliche Verhältnisse vorliegen, in einer Nacht oder in 4 bis 8 Stunden vollständig ab.

Schon etwa 9 Stunden vor der Eiberstung schwillt der Eileiter an, läßt deutlich ein inneres Fließen spüren und scheidet nach einiger Zeit eine trübe, klebrig-schleimige Masse aus, die sich durch die Gebärmutter und die Scheide auf den natürlichen Wegen entfernt, wenn die Organe in Ordnung sind. Dadurch wird der Eileiter und auch die Gebärmutter gereinigt und diese auf den Empfang des frei gewordenen Eies vorbereitet.

Das frei gewordene Ei ist von etwas Schleim und Blut umgeben, das aus dem geborstenen Eisäckchen ausgetreten ist, wird von der trichterförmigen und mit Fransen versehenen Öffnung des Eileiters angezogen und wandert durch diesen hindurch, bis es in der Gebärmutter landet. In den Schleimhäuten der Gebärmutter findet das Ei leicht Halt, siedelt sich im Grunde der Gebärmutter an einer günstigen Stelle an und sendet in den ersten 6 Tagen seit Regelbeginn zahlreiche wurzelartige Ausläufer in die Schleimhäute der Gebärmutter hinein.

Während sich dies vollzieht, löst sich die schleimig-blutige Masse, die das Ei mit sich geführt hatte, vom Ei ab und scheidet sich auf natürlichem Wege aus. Diese Ausscheidung mitsamt allem, was die Gebärmutterschleimhäute etwa noch hinzugefügt haben, beträgt unter natürlichen Verhältnissen nicht mehr als etwa 15 Gramm oder eine Nußschale voll und ist alles, was die Frau anlässlich der monatlichen Regel von Natur aus verlieren darf.

Am Eierstock ist an der Stelle, an der das reife Ei das Eisäckchen zum Bersten gebracht und sich losgelöst hat, eine kleine wundenartige Vertiefung entstanden, die sich in kurzer Zeit mit einem Knäuel von feinen Blutgefäßen und Nerven und etwa seit dem 6. Tage nach Regelbeginn mit einem eigenartigen Gelbkörper, dem Lutein, anfüllt. Dieser Gelbkörper gibt an das Blut der Frau Elementarstoffe ab, die die körperliche Weiblichkeit aufbauen, erhalten, entwickeln, erweitern und verfeinern, und zugleich Ätherstoffe an das Nervensystem, wie sie bisher im Körper noch nicht vorhanden waren.

Dadurch, dass das Lutein gleichzeitig das Blut und die Nerven bereichert, entsteht eine stärkere Spannung zwischen den beiden elektromagnetischen Polen des Körperwesens, so dass die Frau neue Möglichkeiten verwirklichen kann, wozu ihr die notwendigen körperlichen und geistigen oder Gehirn-Kräfte vermittels des Eies zuwachsen, das sich im Grunde der Gebärmutter angesiedelt hat.

Denn in diesem Ei vollziehen sich wie in einem Samenkorn oder in einer Pflanze Wachstums- oder Umwandlungsvorgänge, wobei die Pflanze durch die Wurzeln Stoffe in den Boden abgibt und sich andere Stoffe aus dem Boden anzieht, um daraus Blüten und Früchte zu bilden. Das Lutein verbessert also die Boden- und die atmosphärischen Verhältnisse für die Wachstumsvorgänge des Eies und bereitet eine von Monat zu Monat steigende körperliche und geistige Ernte für die Frau vor.

Das Wachstum des eingewurzelten Eies beginnt frühestens am **2. Tage** nach dem Beginn der Regel, dauert bei jeder Frau verschieden lange und endet zwischen dem 13. und 15. Tage nach Regelbeginn. Das Ei ist bis dahin etwa so groß wie eine Erbse geworden, verläßt die Gebärmutter und wird gewöhnlich mit einer Harnentleerung aus der Scheide hinausgespült. Daher kann jede Frau durch Beobachtung leicht feststellen, wie viel Tage sich das Ei bei ihr in der Gebärmutter aufzuhalten pflegt. Das genau zu wissen, ist für sie wichtig, weil sie ihre Pflege und auch ihr sonstiges Verhalten danach einrichten sollte.

Diese Neubelebung vermittels der Eibildung vollzieht sich in der Frau naturnotwendig jeden Monat, auch wenn sie mit bloßem Auge nicht sichtbar ist. Das Lutein fängt etwa am 6. Tage nach Beginn der Regel an, sich lebhaft zu entwickeln, erreicht am 12. Tage den Höhepunkt und nimmt vom 13. bis etwa zum 20. Tage wieder ab. Welche Bedeutung das Lutein für das ganze

Körperwesen hat, kann man daran ermessen, dass es sich im Falle der Empfängnis 9 Monate lang bildet, also dem befruchteten Ei alle Elementar- und Ätherstoffe zur Verfügung stellt, so dass sich das Ei zu einem vollkommenen Menschenkörper auswachsen kann.

In die natürliche Zeit der Lutein-Entwicklung fällt dann auch mit dem zunehmenden Monde um die Vollmondszeit der Höhepunkt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit der Frau, während sie zur Zeit des Neumondes und des Beginnes der Regel ihren körperlichen und geistigen Tiefpunkt erlebt, wobei sich alle Kräfte innerlich sammeln, um einen neuen Aufstieg vorzubereiten. Deshalb ist die Neumondszeit für die Frau die Zeit der Zurückgezogenheit und Stille, während der sie Überanstrengungen sowohl körperlicher als auch geistiger Art vermeiden sollte, um ihr Wachstum nicht zu hemmen oder gar zu unterbrechen.

Denn diese Wachstumsvorgänge erstrecken sich auch auf die Eierstöcke. In deren innersten Schicht sind die geschlechtslosen Ur-Eizellen eingebettet, die sich allmählich zu Eizellen mit weiblichem Geschlechtscharakter auswachsen, die die mittlere Schicht der Eierstöcke füllen. Diese wiederum bereiten sich in der mittleren Schicht darauf vor, reife Eizellen zu werden, die selbständigen Lebens fähig und befruchtungsfähig sind, dann in der äußeren Schicht der Eierstöcke Platz finden und hier das Momentum der Eiberstung erwarten, um ihre individuelle Aufgabe zu erfüllen.

Findet die Regel der Frau, gleichviel aus welchem Grunde, nicht Monat um Monat statt, so können die Ur-Eizellen in der innersten Schicht der Eierstöcke nicht ausreifen, sondern umgeben sich mit einer Bindegewebsschicht, aus der heraus sich zwischen die Ur-Eizellen hinein zarte Zellen oder Zwischenzellen entwickeln, die ebenfalls Lutein, aber nur wenig, liefern, so dass die Ausreifung von Eiern in der dritten oder äußeren Schicht der Eierstöcke teilweise aussetzt und schließlich aufhört und dem entsprechend auch die Eiberstung und die monatliche Regel. So erklärt sich auch das Heranreifen der weiblichen Eigenschaften beim Mädchen vor Eintritt der Reife und der Regel und ebenso, dass die Frau ihre weiblichen Eigenschaften aufrecht erhält, auch wenn ihre Regel aufhört.

Wenn beide Eierstöcke operativ entfernt worden sind, kann sich kein Ei mehr bilden und bersten und anschließend auch kein Lutein mehr entstehen. Aber trotzdem sollte die Frau den Mut nicht sinken lassen und den Gedanken aufrecht erhalten, dass sich das Zellengewebe an der Operationsstelle soweit entwickeln möchte, dass es wenigstens eine Spur Lutein hervorbringt. Allerdings muss sie sich dann auch entsprechend verhalten.

Periodenweise sollte sie alle halben Stunden 1/2 Liter heiße Milch nehmen, die mit etwas Honig und gemahlene Mandeln vermischt ist. Im übrigen diene ihr zur Nahrung Gemüse aller Art, Weizenkleie und etwas Haferflocken, aber kein Obst. Jeden Abend nimmt sie abwechselnd 1 Tasse Tee von Cascara sagrada und Senneschoten. Zur allgemeinen Pflege reibt sie die Seiten mit Mandelöl ein, macht aber keine heißen Aufschläge.

Ein großer Irrtum ist es aber zu glauben, dass die Frau in die gefürchteten **Wechseljahre** kommen müsse und in einem gewissen Alter ihre Regel verliere. Wenn die Regel aussetzt oder aufhört, den Fall der Empfängnis ausgenommen, so ist das eine unnatürliche Erscheinung, die in nichts anderem ihren Grund hat als in der Verletzung gewisser Naturgesetze. Es wird höchste Zeit, dass sich die Frau von diesem Irrtum befreit, der beinahe schon zu einem wissenschaftlichen Dogma ausgeartet ist, das der ganzen Frauenwelt die Suggestion aufzwingt, dass die Wechseljahre etwas Unvermeidliches, ja, etwas ganz Natürliches seien, so dass die Frau nicht einmal mehr den Versuch macht, diesem Absterben bei lebendigem Leibe zu entrinnen.

Die **monatliche Regel** ist unerlässlich zur **Verjüngung und Wiedergeburt der Frau** und dauert auch, wenn die Frau im Einklang mit der Natur lebt, bis zum Tode an. Sobald sie aufhört, nimmt die Verjüngung und Wiedergeburt ein Ende und dann ist die Frau nicht mehr sie selbst, zeigt nicht mehr dieselbe Ursprünglichkeit, Tatkraft und Liebe, nicht mehr die mit schöpferischer Kraft gepaarte Begeisterung für alles Neue. Dann kann sich das Unendliche oder Göttliche in ihr nicht mehr in Neuschöpfungen offenbaren, sondern muss sich darauf beschränken, den vorhandenen körperlichen und geistigen Zustand aufrecht zu erhalten, was aber nur teilweise möglich ist, so dass körperlicher und geistiger Rückgang unvermeidlich folgt.

Sobald die Frau in sich die natürliche Ordnung wieder herstellt, regelt sich die Natur und die Frau kommt von selbst wieder in normalen Zustand. Sie braucht sich nur einer gewissenhaften Monatspflege zu ergeben.

Die Monats-Pflege

Die Monatspflege sollte beginnen, sobald die monatliche Regel einsetzt. In den meisten Fällen beklagt sich das Mädchen, wenn es im elften, zwölften oder dreizehnten Jahre in die Entwicklungsperiode eintritt, dass es Schmerzen hat. Von Natur aus gibt es aber keine Schmerzen; im Gegenteil ist es das Bestreben der Natur, den Menschen immer stärker und kräftiger zu machen und körperlich und geistig immer mehr zu entwickeln, aber nicht, ihn zu schwächen.

Manche Mädchen beklagen sich auch, dass die einsetzende Regel zu lange anhält. Unter natürlichen Verhältnissen dauert aber die Regel von der Eibestung bis zur Ausscheidung einer Nußschale voll Blut nicht länger als 36 Stunden, denen noch eine Vorbereitungszeit von 9 Stunden vorangeht, in denen sich der Eileiter und die Gebärmutter reinigen. Nur wenn eine gewisse Muskelschwäche vorhanden ist, könnte die Regel allenfalls 3 Tage dauern. Länger darf sie aber nicht dauern.

Machen sich während dieser 3 Tage auch noch irgendwelche Schmerzen bemerkbar, dann ist in den Organen etwas nicht in Ordnung. Dauert die Regel länger als 3 Tage, dann wirkt sie nicht mehr belebend, sondern schwächend und die Entwicklung hemmend. Alles das darf nicht sein und das Mädchen muss danach trachten, die monatliche Regel natürlich ablaufen zu machen, um Schlimmerem vorzubeugen.

Hierzu nimmt das Mädchen am 3. Tage nach Beginn der Regel einfach 2 Liter handheißes Wasser, gibt zu jedem Liter Wasser 1 Teelöffel Salz hinzu und läßt diese 2 Liter Salzwasser mittels einer Spüleinrichtung in die Scheide einlaufen. Nach der Spülung wird alles mit russischem dickflüssigen Petrolatum gut eingeölt oder mit einer guten Hautsalbe eingesalbt und man verbindet alles, um die Wärme festzuhalten. Nach 12 Stunden wäscht man alles gründlich mit einer desinfizierenden Seife ab, spült nochmals mit 2 Liter handheißem Salzwasser, ölt oder salbt wieder ein und verbindet wiederum für 12 Stunden. Diese einfache Pflege wiederholt man dann alle 24 Stunden oder täglich, insgesamt 21 Tage hintereinander.

Nichts entspannt schneller als warmes Salzwasser, nichts kräftigt und bestärkt die schwachen Teile besser, die gar zu leicht in Auswüchse aller Art übergehen, wenn die Entwicklungshemmungen nicht behoben werden. Dem beugt man also mit dieser rechtzeitigen und einfachen Pflege vor. Schon nach einigen Tagen der Pflege spürt man, dass sich alles kräftigt, bestärkt und normal wird und dass man anfängt, sich wieder aufzubauen, und man bekommt die Überzeugung, dass man allerhand Unannehmlichkeiten vorgebeugt hat, die sich sonst unvermeidlich eingestellt hätten.

Aber auch da, wo sich das Mädchen beim Eintritt in die Reifezeit nicht gerade über etwas beklagt oder sich nach einer ein- oder mehrmaligen Pflege von 21 Tagen über nichts mehr zu beklagen hat, sollte es sich, um allem vorzubeugen, dazu anhalten,

3 oder 4 Tage vor der zu erwartenden Regel sich mit 2 Liter handheißem Salzwasser auszuwaschen, nach der Spülung sich einzuölen und alles für 12 bis 24 Stunden warm zu halten. 1 Tag nach Ablauf der Regel, spätestens aber am 3. Tage seit Beginn der Regel wird mit nur 1 Liter handheißem Salzwasser die Waschung, die Ölung und die Warmhaltung wiederholt. Dann ist nichts weiter zu tun bis wieder 3 oder 4 Tage vor Beginn der neuen Regel.

Schon nach einigen Malen dieser Pflege verkürzt sich der Ablauf der Regel von Monat zu Monat und kommt allmählich auf 36 Stunden und ein Gefühl von Wohlbefinden, Kraft und geistiger Gewecktheit begleitet den ganzen Monat. Wenn das Mädchen dann die Pflege zwischen dem 11. und 20. Jahre gewissenhaft weiter durchführt, entwickeln sich die geistigen Anlagen bis zu dem Grade, dass es sich irgendeinen Beruf oder irgendeine Beschäftigung wählen und mit Erfolg ausfüllen kann.

Es gibt Fälle, in denen sich das Mädchen zwischen 11 und 20 Jahren nach der Regel schwach fühlt, weil sich trotz der jungen Jahre bereits gewisse Alterserscheinungen eingestellt haben. Das ist gewöhnlich darauf zurückzuführen, dass sich nach der Regel der Blutumlauf zu langsam normalisiert. Um ihn zu beschleunigen, hält man sich für einen oder mehrere Tage an Tee von amerikanischer schlüpfriger Ulmenrinde oder von Flohkraut.

In manchen Fällen rührt die Schwäche daher, dass sich nach der Regel die Muskeln der Gebärmutter zu langsam in ihre natürliche Lage zurückbegeben. Um das zu beschleunigen,

gebraucht man nach der Regel außer dem 1 Liter handheißen Salzwasser jeden 2. Tag rote Eichenrinde, von der man einen Tee kocht. Nachdem der Tee durchgeseiht worden ist, gibt man 2 Liter handheißes Wasser hinzu und wäscht sich nach der Salzwasser-Spülung damit aus. Dann folgt wie gewöhnlich das Einölen und Warmhalten. Manchmal wirkt die Eichenrinde nicht belebend genug auf die Muskeln; dann macht man sich einen Tee aus Alaunwurzel und läßt ihn nach dem Salzwasser einlaufen.

Sobald sich infolge dieser Pflege ein wohliges Gefühl im Körper einstellt und sich die geistige Entwicklung durch die Erweiterung des Interessenkreises bemerkbar macht, hat man sich den Beweis geliefert, dass man sich wieder auf dem Wege natürlicher Entwicklung befindet.

Fühlt sich die Frau in späteren Jahren in der Entwicklung zurückgehalten, so bedient sie sich einfach derselben Pflege, die das Mädchen

zwischen 11 und 20 Jahren anzuwenden hat. Nur wählt sich die Frau dann noch abwechselnd bald diesen, bald jenen Tee, den sie sowohl trinkt als auch zu den Spülungen von 21 Tagen benützt, und zwar hält sie sich wenigstens 10 Tage hintereinander an denselben Tee und dann wieder mindestens 10 Tage an einen andern Tee. Wenn sie das wenigstens 3 Monate gewissenhaft durchführt, sich fern hält von allem, was Versäuerung verursachen könnte, und jede Überladung meidet, kehrt sie nach 3 Monaten geradezu in das Mädchenalter zurück und fühlt sich vom 4. bis 9. Monat wie neu geboren.

Die scheinbare Mühe macht sich also reichlich belohnt nicht nur wegen des Gefühles eines natürlichen Zustandes im ganzen Körper, sondern besonders wegen der wiederkehrenden Jugendfrische; die Frau fühlt sich jugendlich und sieht auch jugendlich aus. Gerade die Frauen sollten aber jugendlich aussehen, weil die Jugendfrische den Mann anzieht und ihn auch hält. Dann kann die Frau 70, 80 und 90 Jahre alt werden und der Mann liebt sie immer noch.

Monats-Regel und Neumond

Es ist gang und gebe geworden, die monatliche Regel der Frau als monatliche „Reinigung“ zu bezeichnen. Wenn auch während der Regel Unreinheiten ausgeschieden werden, so ist das aber doch nicht die Hauptsache, sondern eine natürliche Begleiterscheinung, die nur da lästig wird, wo die Ausscheidung über das natürliche Maß hinaus geht, weil die Frau die Hauptausscheidungsorgane, Darm, Blase, Lunge, Haut, nicht so in Ordnung hat, dass diese vollständige Arbeit leisten.

Je mehr die Frau den Zusammenhang mit der Natur verliert und je weiter sich der Beginn ihrer Regel nach dem Vollmond zu verschiebt, umso stärker und unangenehmer sind die Ausscheidungen der Geschlechtsorgane während der Regel, zumal wenn schon Entzündungen der Schleimhäute in Erscheinung getreten sind. Deshalb sollte die Frau danach trachten, dass sich der Regelbeginn mit dem Neumond in der Natur deckt, und es wird ihr leicht fallen, wenn sie sich die Bedeutung der Neumondszeit bewußt macht und ihr Verhalten danach einrichtet.

Zur Zeit ihres Neumondes soll und darf die Frau keine Kraftleistungen vollbringen, weder körperliche noch geistige, braucht aber unter natürlichen Verhältnissen nicht im Bett zu liegen. Sie kann arbeiten, aber ganz entspannt, gelassen und ergeben. Auch die geistige Arbeit sollte sie einschränken, nicht zu viel denken, sich nicht sorgen und bekümmern, keine fremden Einflüsse an sich heranlassen und keine Leistungen erzwingen wollen, die über ihren Kräften liegen. Einer gesunden Frau merkt man gar nicht an, dass sie ihren Neumond feiert.

Die Frau kann die Rückkehr des natürlichen Zustandes sehr beschleunigen und ihn leicht aufrecht erhalten, wenn sie regelmäßig 3 Tage vor der Regel, 3 Tage während der Regel und 3 weitere Tage alles Reizende in der Nahrung meidet und auch alles, was Blutandrang nach dem Unterleib verursacht, besonders Kaffee, Tee, Milch, Eier, Käse und überhaupt alles Eiweißhaltige. Am besten ist für sie während dieser 9 Tage Schleim von Gerstengraupen, Leinsamentee oder Tee von schlüpfriger Ulmenrinde.

Zu dem Tee gibt man über 3 Teelöffel Samen oder Rinde 2 Tassen kochendes Wasser, läßt 10 Minuten langsam kochen, seiht den Tee in eine Tasse über den Saft einer halben gebackenen Zitrone und etwas Kandis- oder Rohrzucker und trinkt ihn so heiß wie möglich. Fehlt es an Zeit oder Gelegenheit zur Zubereitung solchen Tees, dann kann man den Leinsamen einfach kauen.

Für einen natürlichen Ablauf der Regel leistet Knoblauchwein die besten Dienste. Man nimmt davon an den 3 Tagen vor der Regel dreimal täglich 1 Teelöffel voll und fährt damit fort jeden Monat 3 Tage vor Neumond. Die Regel verläuft dann sehr leicht, die bleichen

Wangen werden rosig und, wenn man damit Monat für Monat fortfährt, kommt die Jugendfrische wieder.

Den Knoblauchwein bereitet man sich selbst zu. Man schneidet 1 geschälte Zehe Knoblauch in 1 Glas Portwein, läßt ihn 1/2 Minute simmern, gießt ihn in eine Flasche, läßt ihn abkühlen und bewahrt ihn an einem dunklen Orte auf.

Zunehmender Mond

Der natürliche Regelablauf ist die Voraussetzung dafür, dass sich im Eierstock das volle Maß an Lutein entwickelt und das in der Gebärmutter wachsende Ei genügend mit Verjüngungs- und Veredlungsstoffen versehen wird. Deshalb sollte die Frau diesem Abschnitt der Regel ihre besondere Aufmerksamkeit schenken. Sie fühlt sich auch, sobald sich das Lutein zu bilden beginnt, also etwa am 6. Tag nach Beginn der Regel, angeregt, etwas zur Pflege ihrer Natur zu tun; beginnt sie zu früh mit der Pflege, so werden die Organe gereizt und erzeugen Disharmonie im Körper, die sich auf die Umgebung der Frau überträgt.

Das einfachste und beste Mittel, um die Lutein-Entwicklung und das Ei-Wachstum zu fördern, ist heißes Wasser in der Form von heißen Aufschlägen und Scheidenspülungen.

Zu den heißen Aufschlägen stellt man sich einen Topf mit 3 Liter kochendem Wasser bereit, rafft ein kurzes Handtuch an den Enden mit den Händen zusammen, taucht die Mitte des Tuches in das kochende Wasser und ringt es aus, indem man die trockenen Enden des Tuches zusammendreht. Dann bringt man das feuchtheiße Tuch allmählich an die zu behandelnde Stelle heran, bis man es fest aufdrücken kann, und zwar 1. in hockender Stellung auf den Darmausgang, 2. stehend auf den rechten und dann auf den linken Eierstock, 3. auf das Schambein, 4. über die äußeren Geschlechtsteile, 5. auf den Atlaswirbel, 6. auf das Steißbein. Das wiederholt man mehrmals für dieselbe Stelle, bis die Haut stark gerötet ist und schwitzt. Dann besprengt man die behandelten Stellen mit kaltem Wasser oder reibt sie mit Eis ab, trocknet sie gut mit einem weichen Tuche, ölt oder salbt sie ein und massiert dabei die Haut sanft in kreisenden Bewegungen. Man macht die Aufschläge 1/4 bis 1/2 Stunde lang, jedoch ohne Übertreibung und am besten abends vor dem Schlafengehen.

Die Scheiden-Spülungen wirken nicht nur auf die Gebärmutter, sondern auch auf die Eierstöcke, den Magen, die Leber, die Nieren und den Darm entspannend. Wenn man auch Darm-Spülungen nötig hat, kann man beide Arten Spülungen nacheinander vornehmen, bis man ausgefunden hat, welche Art zur Zeit die besseren Dienste leistet. 3 Tage vor Beginn der Regel und 3 Tage nach deren Beginn unterläßt man die Spülungen.

Zu einer Spülung läßt man 1 bis 3 Liter handheißes Wasser mittels eines Sprudelspülers, der mit einer Einlauf- und einer Auslauföffnung versehen ist, in die Scheide einfließen, während man über einem halbverdeckten Spülbecken, das das ablaufende Wasser aufnimmt, auf dem Rücken liegt.

Das Wasser soll etwa 44 Grad C warm sein und man gibt ihm abwechselnd Desinfektionsmittel bei, und zwar 1 Teelöffel Borax, doppeltkohlensaures Natron oder Kochsalz auf 2 Liter Wasser, 10 Tropfen australisches Eukalyptusöl auf 2 Liter Wasser, 3 kleine Kristalle übermangansäures Kali auf 1 Liter Wasser, 25 Tropfen Wein- oder Apfelessig auf 1 Liter Wasser oder Tee verschiedener Art.

Nach der Spülung wird ein Bausch aus Schafwolle in Nußgröße, der mit einem Seidenfaden versehen und mit 1/2 Teelöffel Olivenöl, Mandelöl oder dickflüssigem Petrolatum getränkt worden ist, in die Scheide soweit eingeführt, als er mit dem Finger geschoben werden kann. Man schiebt noch etwas trockene Watte nach. Der Seidenfaden erleichtert später die Entfernung. Statt Schafwolle genügt auch Seide oder Watte. Petrolatum wird auch von empfindlichen Naturen vertragen, während Oliven- oder Mandelöl nicht allen Frauen zusagt. Nach 12 Stunden wird der Bausch durch einen frischen Bausch in der gleichen Weise ersetzt. Der gebrauchte Bausch wird gut gereinigt und getrocknet für den nächsten Wechsel.

Die Scheidenspülungen macht man einmal am Tage. Es gibt aber auch Fälle, in denen der Gebärmutter mehr gedient wird, wenn man die Spülungen zweimal täglich, morgens und abends, vornimmt. Dann macht man 5 Tage lang täglich zweimal Spülungen, in der nächsten Woche nur noch eine Spülung an 3 Tagen und dann nur noch eine Spülung einmal in der Woche. Danach setzt man eine Zeitlang ganz aus, wiederholt aber die Spülungen einmal täglich, sobald sich die

geringste Unregelmäßigkeit bemerkbar macht. Den geölten Bausch vergesse man nach keiner Spülung.

Solange man Spülungen anwendet, um die Natur wieder richtig zu gewöhnen, und mindestens für 6 Monate sollte man weder tanzen, noch Geschlechtsverkehr haben. Das gilt besonders, solange das Gesicht noch unnatürlich aufgedunsen und die Augen und die Beine geschwollen sind. In diesem Falle trinke man reichlich Tee von Kastanienblättern anstelle anderer Getränke und genieße jeden 2. Tag frische Petersilie.

Hymen-Lösung

In gewissen Fällen macht sich beim Mädchen die Hymen-Lösung nötig. Wenn die Geschlechtsdrüsen in der Entwicklung zurückgeblieben sind, so dass beim Mädchen um das 14. Jahr die Regel noch nicht eintritt und sich mancherlei Hemmungserscheinungen bemerkbar machen, sollte das Hymen- oder Jungfernhäutchen durch einen Arzt gelöst werden.

Die Hymen-Lösung entspricht der Beschneidung beim männlichen Geschlecht und ist seit 9000 Jahren in der weißen Rasse üblich, sobald sich zeigt, dass sich das Mädchen nicht entwickelt. Alle Jungfrauen, die in dieser Richtung Entwicklungshemmungen haben, sollten sich beobachten und, wenn nötig, diese kleine Operation vornehmen lassen.

Der Segen macht sich sehr rasch offenkundig, indem sich das Mädchen guter Gesundheit, Stärke und Kraft, der körperlichen und geistigen Entwicklung, des Glaubens, der Zuversicht und der Hoffnung und des Verständnisses für die Notwendigkeiten des Lebens erfreut. Es wird dadurch befreit von der Gefahr der Bleichsucht, Schwindsucht, Sinnesstörung und ähnlicher Erscheinungen, die dadurch entstehen, dass die Geschlechtsorgane sich nicht vollständig reinigen können und dass dadurch Spannungen aufkommen, die die Entwicklung verhindern.

Curettement

Bei älteren Frauen gibt es Fälle, in denen sie durch einen guten Arzt ein Curettement oder eine Gebärmutter-Ausschabung vornehmen lassen sollten. In solchen Fällen zeigen sich sowohl bei verheirateten als auch bei unverheirateten Frauen ähnliche Erscheinungen wie bei jungen Mädchen vor der Hymenlösung.

Gewöhnlich haben die unnatürlichen Eß- und Lebensgewohnheiten die Nerven in den Geschlechtsdrüsen abgestumpft, so dass die Gebärmutter-Schleimhaut geradezu altert und das in die Gebärmutter tretende Ei kein rechtes Wachstum mehr entfalten kann, bis schließlich die Eierstöcke aufhören, monatlich ein Ei ausreifen zu lassen. Durch das Curettement wird der gealterte Teil der Schleimhaut entfernt, die Nerven beleben sich neu, der Blutlauf ändert und verbessert sich und die Drüsen fangen wieder an, ihre inneren und äußeren Sekretionen herzustellen und dem Körper zugute kommen zu lassen.

Ganz besonders während der Dauer der Behandlung Sorge man für die richtige Ernährung. Gersten- und Weizenschleim, Milch mit AgarAgar oder Carageen-Moos, Gemüsesalate, gebackenes oder im eigenen Saft gedämpftes Gemüse werden sich als heilsam erweisen. Dagegen meide man Obst, Süßes, Saures und Eiweiß. Ist die Operation sorgfältig durchgeführt worden und hält sich die Frau an die Gesetze der Natur, besonders hinsichtlich der Ernährung und der Pflege der Geschlechtsorgane, so wird sich ihr Körper bald wieder im Zustand der Entwicklung und Verjüngung befinden.

Bauchmuskel-Übungen

Der letzte und sehr wichtige Abschnitt der gesamten Tätigkeit der Geschlechtsorgane umfaßt die Weiterleitung der Elementar- und Ätherstoffe, die sich während des Wachstums des Eies in der Gebärmutter bilden. Die sympathischen Nerven der Gebärmutter haben die Weiterleitung an das cerebrospinale Nervensystem zu besorgen, dessen Enden in den Lenden-, Kreuz- und Steißbeinwirbeln ausstrahlen.

Sind diese Wirbel infolge von Unordnung im Unterleib verlagert, versteift oder sonst wie in einem unnatürlichen Zustand, so ist die Überleitung der Elementar- und Ätherstoffe, wenn überhaupt, so doch nicht vollständig möglich oder es finden Fehlleitungen statt, die zu schweren Gesundheitsstörungen bis zum Irresein führen können. Alledem beugt die Frau auf die einfachste Weise durch Bauchmuskel-Übungen vor und sichert sich dadurch den höchsten Gewinn in körperlicher und geistiger Beziehung.

1. Bauchmuskel-Übung

Wir stehen aufrecht, die Beine sind leicht gespreizt, die Arme hängen entspannt herab, die Schultern sind lose. Die Brust stellen wir hoch, ziehen den Unterleib über dem Nabel nach der Magengrube zu ein und machen die Hüftgelenke locker.

Dann atmen wir tief ein und führen die Muskeln von der rechten Hüfte unter dem Nabel hinweg in einem Halbkreis zur linken Hüfte, wobei die Hüften aus dem Kugelgelenk gehoben werden. Dann atmen wir aus und lassen die Muskeln in ihre natürliche Lage zurückgehen.

Sobald uns diese Bewegung geläufig ist, erweitern wir sie zu einer vollen Kreisbewegung, indem wir die Muskeln, die in einem Halbkreis unter dem Nabel hinweg nach der linken Hüfte geführt worden sind, nun in einem Halbkreis über dem Nabel hinweg nach der rechten Seite zurückführen. Anfangs begnügen wir uns mit einer Kreisung auf einen Atemzug.

Am leichtesten fallen uns die Übungen während des Atemstauens. Wir atmen dazu kräftig, aber nicht zu tief ein, halten den Atem, beginnen mit den Kreisungen und atmen dabei noch mehrmals kurz auf.

Anfangs beschränken wir uns darauf, die Bewegungen nur von rechts nach links zu beginnen; nach und nach können wir sie aber auch in der entgegengesetzten Richtung ausführen.

Die beste Zeit für die Übung ist der Morgen; am Abend haben sie nicht dieselbe Wirkung.

Es bedarf einer geraumen Zeit, bis wir einige Fertigkeit in dem Kreisen der Bauchmuskeln erlangen, und allmählich finden wir aus, dass uns die Kreisungen umso besser gelingen, je weniger Kraft wir dabei anwenden. Machen wir die Kreisungen nicht mechanisch, sondern lassen wir uns dabei von der Eingebung leiten, dann erteilt uns die Eingebung beim Üben Fingerzeige, welche Gegend des Unterleibes einer besonderen Übung bedarf. Darauf stellen wir dann die Richtung und den Rhythmus der Bewegung ein. Allmählich können wir die Bewegungen im Rhythmus einer Melodie machen und auch die Hände und die Arme dem Rhythmus und den Muskelbewegungen folgen lassen.

2. Bauchmuskel-Übung

Wir stehen aufrecht, halten die Schultern lose und leicht rückwärts geworfen, beugen die Knie ein wenig vorwärts, heben die Brust mit einem tiefen Atemzuge und straffen die Muskeln des Unterleibs beim Steißbein. Vom Steißbein aus führen wir die Muskelbewegung nach vorn über den Nabel in einem schönen Bogen nach der Magengrube, von da zur Brust, wobei die Knie in ihre ursprüngliche Stellung zurückgehen, und schließlich über die Schultern zurück den Rücken entlang zum Steißbein. Darauf atmen wir aus. Das wiederholen wir dreimal je nach einem Atemzuge. Dann reihen wir unsere Atem-, Drüsen- oder anderen Übungen an und gehen an die Arbeit.

Nach der Übung überkommt uns ein Gefühl der Freudigkeit und allmählich spüren wir ein Rieseln im Rückenmark, wie man es manchmal bei erhebenden festlichen Anlässen erlebt, so dass wir uns erhoben, ermutigt, gekräftigt und zu neuem schöpferischen Schaffen angespornt fühlen. Dieses Rieseln bedeutet, dass die elektromagnetischen Ströme kräftig im Körper kreisen, das Nervenfluidum in feinerem und höherem Rhythmus schwingt, wir also im Zustand des Wachstums und der Erneuerung sind, was wir ja durch unsere Pflege erreichen wollten.

Haben wir diese gute Wirkung einmal an uns selbst erlebt, dann verstehen wir auch besser, warum die Völker des Morgenlandes diese Bauchmuskel-Übungen als religiöse Übungen pflegen. Die „*Bauchtänze*“ gehören zu ihrem religiösen Ritual und mahnen die Gläubigen beständig an eine züchtige Lebensführung. Die morgenländischen Frauen erreichen durch diese Übungen, dass sie selbst in vorgerücktem Alter noch jugendlich aussehen und dass sich Mutter und Tochter fast durch weiter nichts unterscheiden, als dass die Mutter ein noch helleres, strahlenderes und festeres Auge hat als die Tochter.

Die Übungen kräftigen die Unterleibsmuskeln und halten alle Organe in ihrer richtigen Lage. Je sicherer und freier man die Bewegungen ausführen kann, um so leichter kann man die niederen Begierden in Schach halten, die man bisher noch als eine Stärke oder Tugend ansah. Wenn du dich am Morgen beim Aufstehen bedrückt oder schlechter Laune fühlst, mache einfach diese Bauchmuskelübungen und du wirst den ganzen Tag freudig und leistungsfähig sein.

Alle Frauen und auch alle Männer, ob jung oder alt, werden großen Nutzen aus den Übungen ziehen, die Frauen aber am allermeisten. Weil bei der Frau das Rückenmark kräftiger und länger

ist und tiefer in die Lendenwirbel hineinreicht als beim Manne, macht sich bei ihr die kleinste Unordnung im Unterleib nachteiliger bemerkbar als beim Manne und gefährdet ihre feineren Sinne und ihre weiblichen Tugenden, während andererseits diese weiblichen Tugenden aufblühen, wenn die Frau durch diese Übungen den Unterleib beweglich und in Ordnung hält.

Die Frau erlangt durch diese Übungen nicht nur ihre Jugendlichkeit wieder, sondern blüht schöner auf als je zuvor, wenn sie die Übungen nach jedem wöchentlichen warmen Bade und vom 4. Tage nach ihrem Neumond an 8 Tage lang täglich jeden Morgen 3 bis 5 Minuten lang vornimmt.

13. LEKTION – DIE MÄNNLICHEN ORGANE

Das männliche Körperwesen baut sich aus den Sekretionen der Drüsensysteme, deren Krönung die männlichen Geschlechtsdrüsen sind, ebenso auf, wie sich das weibliche Körperwesen aus den weiblichen Drüsensystemen aufbaut. Da aber die männlichen Geschlechtsorgane teilweise äußerlich gelagert sind, sind sie während ihrer Entwicklung leichter Hemmungen ausgesetzt als die weiblichen Organe.

Deshalb sollte jede Mutter schon von der Geburt des Knäbleins an dessen äußerlichen Geschlechtsorganen ihre volle Aufmerksamkeit schenken, damit sie nicht in der Entwicklung zurückbleiben oder gar verkümmern. Wenn auch das Geschlecht des Kindes schon im Augenblick der Empfängnis bestimmt wird und die Geschlechtsorgane schon im ersten Drittel der Schwangerschaft angelegt werden, so nehmen sie doch erst im dritten Drittel der Schwangerschaft ihre endgültige Gestalt an und beim Knaben wandern die Hoden erst um die Mitte des letzten Schwangerschaftsdrittels aus der Leibeshöhle durch den Leistenkanal in den Hodensack und ziehen ihre Verbindungsgänge zu den innerlich gelagerten Organen, die Samenleiter oder Samenstränge, gleichsam nach sich. Durch diese Samenleiter übermitteln die Hoden ihre Sekretionen der Geschlechts-Zentral-Anlage im Geschlechtshöcker, aus dem sich das geschlechtliche Zentralorgan entwickelt, beim Knaben die Vorsteherdrüse mit dem männlichen Glied, entsprechend der Gebärmutter mit der Scheide des weiblichen Körpers.

Es kommt vor, dass die Hoden aus gewissen Gründen ihre Wanderung nicht oder nicht rechtzeitig antreten und ganz oder teilweise in der Bauchhöhle zurückbleiben, anstatt in den Hodensack einzutreten. Ebenso kommt es vor, dass sich das aus dem Geschlechtshöcker herauswachsende männliche Glied gar nicht oder nur unvollkommen ausbildet oder zu klein bleibt.

Die Grundursache ist, dass die Eltern das Geschlecht des Kindes nicht bewußt festgelegt haben, so dass sich die Mutter nicht bewußt war, dass sie einem Knaben das Leben schenken sollte, und deshalb auch ihr Gedankenleben nicht auf die männlichen Geschlechtsmerkmale einstellte. Bis die Eltern und besonders die Mütter in dieser Beziehung wieder ihre Pflicht erfüllen, ist also bei den Durchschnittsknäblein mehr oder weniger mit einer zurückgebliebenen Entwicklung der äußerlichen Organe zu rechnen, so dass ihnen beständig besondere Aufmerksamkeit, Pflege und Betreuung nottut.

Bei zurückgebliebener Entwicklung oder Vernachlässigung der Organe geht die Kontrolle über sie verloren; die Sekretionen stocken, stauen sich, werden fehlgeleitet oder durch Mißbrauch vergeudet, bis sich der Körper hier oder dort erschöpft und Schwächen und Krankheitserscheinungen aller Art eintreten, wie Aderverkalkung, Rheumatismus, Gicht, Gelenkversteifungen, Muskelzucken, nervöse Störungen, Greisenhaftigkeit und ähnliches.

Es macht nichts aus, wie geweckt, scharfsinnig, denkfähig, akademisch gebildet, talentiert oder begabt man ist, so fällt man bei geschwächten Geschlechtsdrüsen von einer Einseitigkeit in die andere. 86 Prozent der chaotischen Zustände unter den Menschen beruhen auf den geschwächten Geschlechtsdrüsen von Mann und Frau infolge ungenügender Kenntnis und Pflege. Sind die Geschlechtsdrüsen voll leistungsfähig und erfüllen sie ihre Aufgabe im Körperhaushalt, dann ist der Mensch ausgeglichen, gesund, fleißig, zuvorkommend, rücksichtsvoll, urteilsfähig, entschlossen, tatkräftig, moralisch, kurz ein Beispiel für Gesundheit, Arbeitsfreude und schöpferisches Denken, gleichviel ob Mann oder Frau.

Die Drüsensysteme entwickeln sich nur langsam. Bis zur Reife des Knaben helfen alle übrigen Drüsensysteme mit ihren Sekretionen das Geschlechtsdrüsensystem aufzubauen und zu

entwickeln. Dieses ist zwar schon bei der Geburt fertig angelegt, erfährt aber bis zur Reife des Knaben eine Ausbildung sowohl der Größe als auch der Funktion nach, wobei sich die Reife dadurch kennzeichnet, dass die Hoden reife männliche Spermien hervorbringen, die ihre individuelle Aufgabe selbständig erfüllen können.

Die Hoden bestehen aus drei Schichten. In der innersten oder untersten Schicht bilden sich die geschlechtslosen Urspermien aus, in der mittleren Schicht die Spermien mit männlichem Charakter und in der dritten oder obersten Schicht die selbständigen oder reifen Spermien. Die unterste Schicht arbeitet bis zum siebenten Lebensjahre im wesentlichen allein. In der folgenden Zeit, etwa bis zum vierzehnten Lebensjahre, setzt die Tätigkeit der mittleren Schicht ein und sobald die Reife eingetreten ist, beginnt die oberste oder dritte Schicht tätig zu werden. Hat die Ausreifung in der dritten Schicht einmal begonnen, dann wiederholt sie sich Monat für Monat abwechselnd in dem einen und im nächsten Monat in dem anderen Hoden, ähnlich der weiblichen Eireifung.

Die Sekretionen der unteren Schicht verhelfen zum Wachstum an sich. Die Sekretionen der mittleren Schicht entwickeln die männlichen Charaktereigenschaften. Aber erst die Sekretionen der dritten, oberen Schicht ermöglichen das selbständige und originelle Denken, Reden und Handeln. So erklärt sich der männliche Charakter, der schon vor der Reife deutlich zum Ausdruck kommt und sich auch dann noch behauptet, wenn die dritte Schicht nicht mehr sekretiert oder der Mann unfruchtbar geworden ist. Der Mann stellt dann immer noch einen Mann dar, ist aber kein ganzer Mann mehr. Im Gegenteil kommt dann das Männlich-Einseitige, Starre, Unnachgiebige zum Ausdruck, weil sich durch das Versagen der dritten Schicht die Sekretionen der mittleren Schicht stauen, anhäufen und in deren Bindegewebe die Zwischenzellen vermehren, die ihre Sekretionen in das Blut ergießen.

Mit dem Eintritt der Reife ist zwar viel erreicht. Denn aus dem Knaben wird der Jüngling, der sich ein Ideal vor Augen stellt und anfängt, seinen Lebensplan zu schmieden. Die Reife bedeutet aber nur den Anfang einer neuen großen Phase, in der sich ununterbrochen Ausgleichungen im Körper vollziehen sollen, die einen stufenweisen Aufbau zur Folge haben, bis der Jüngling einen vollkommenen Mann darstellt, der umsichtig, gewandt und tatkräftig von allen Möglichkeiten in seiner Umgebung Gebrauch macht, um sich ein erfolgreiches und glückliches Leben aufzubauen.

Dieser allmähliche Übergang vom Jüngling zum Manne ist das Ergebnis einer erweiterten Drüsentätigkeit, die sich an die Ausreifung der Spermien in den Hoden anschließt, also diese Reife zur Voraussetzung hat. Die ausgereiften Spermien der Hodendrüsen müssen daher dem Körper erhalten bleiben, damit die Entwicklung des Mannes weitergeht. Kommen sie dem Körper nicht zugute, gleichviel aus welchem Grunde, dann bleibt der Mann, obwohl er an Jahren zunimmt, geistig oder hinsichtlich seines Denkenswesens in den Kinderschuhen der Unmündigkeit stecken.

Die reifen Spermien, die die dritte Hodenschicht verlassen, sind in eine dickflüssige Bindschicht, ähnlich einem Wickelkind, eingebettet und haben noch keine eigene Bewegung, sondern werden von der dickflüssigen Bindschicht in die Nebenhoden getragen, die den Hoden haubenartig aufgelagert sind und mit diesen durch Kanäle in Verbindung stehen.

Die Nebenhoden stellen einen einfachen, aber vielfach gewundenen Gang dar und die Windungen sind auf einem sehr engen Raume so dicht aneinander gelegt, dass es den Anschein hat, als handle es sich um einen Knäuel von Kanälen. Die hindurchfließenden reifen Spermien werden daher von den Windungen der Nebenhoden ähnlich einer Induktionsspule umwunden mit der entsprechenden Wirkung, dass die reifen Spermien durch die Nervenströmungen der Nebenhoden magnetisiert oder alle in die Nord-Süd-Richtung eingestellt werden, ähnlich wie sich ein Eisenstab innerhalb einer Induktionsspule in eine Magnethöhle verwandelt und sich in die Nord-Süd-Richtung einstellt, weil alle Moleküle durch den Induktionsstrom dieselbe Richtung annehmen.

Dadurch bekommen die reifen Spermien eine bestimmte Richtung und lassen sich durch die Samenleiter oder Samenstränge aufwärts in die Samenbläschen ziehen, die zwischen Blase und Dickdarm als eine Art Ausbuchtung der Samenleiter liegen. Schon auf dem Weg durch die Samenleiter beginnt die Elektrifizierung der Spermien und diese wird in den Samenbläschen, wo sie sich aufsammeln, dadurch vollends durchgeführt, dass sich die Sekretionen des Samenbläschens der dickflüssigen Grundsubstanz der Spermien beimengen und diese Grundsubstanz dünnflüssig machen.

Dadurch werden die Samenzellen beweglicher, machen aber noch keine eigenen Bewegungen, sondern schweben in der dünnflüssigen Grundsubstanz. Sie haben eine gewisse Selbständigkeit und Unabhängigkeit voneinander erlangt, sind also vorbereitet für eine individuelle Tätigkeit und Aufgabe. Gleichzeitig macht sich im ganzen Körper eine gewisse Angeregtheit und Beweglichkeit geltend, die sich auf das Gehirn und besonders auf das Denkwesen hinter der Stirnmitte überträgt.

Sollten sich in den Samenbläschen zuviel elektifizierte Samenzellen ansammeln, sei es, weil die Hodendrüsen fieberisch arbeiten, also zuviel produzieren, sei es, weil die Weiterleitung aus den Samenbläschen in die Vorsteherdrüse stockt oder unmöglich ist, so rufen die gestauten Samenzellen nicht nur Angeregtheit und Beweglichkeit, sondern Erregtheit, Leidenschaftlichkeit, Streitlust und Gewalttätigkeit hervor, bis sich die Samenzellen den Ausgang erzwingen, ohne in der Vorsteherdrüse Aufenthalt zu nehmen. In diesem Zustande befinden sich heute viele Männer und sind es sich nicht bewußt, dass sie in der Auflösung statt im Aufbau begriffen sind.

Denn zum wichtigsten Teil ihrer Aufgaben, der dem Ganzen erst die Krone aufsetzt, kommen die ausgereiften Samenzellen erst, nachdem sie die Samenbläschen verlassen haben, in der Vorsteherdrüse, wo sie eine Umwandlung oder ein Wachstum, ähnlich dem Wachstum des Eies in der Gebärmutter, durchmachen. Nachdem die Samenzellen im Nebenhoden magnetisiert und im Samenbläschen elektrifiziert worden sind, bedürfen sie nun noch der Zentrierung in der Vorsteherdrüse, dem Zentralorgane des Geschlechtsdrüsen-Systemes.

Diese Zentrierung vollzieht sich im Verlaufe eines Wachstumsvorganges, der mit dem bloßen Auge nicht erkennbar ist, sich aber unter dem Vergrößerungsglase offenbart. Der Vorgang wird durch die milchig-flüssigen Sekretionen der Vorsteherdrüse von der atomistischen Seite her und durch das Nervenfluidum des umliegenden Nervengeflechtes von der ätherischen Seite eingeleitet und bringt die in den Samenzellen schlummernde Intelligenz zum Erwachen. Dann weist jede Samenzelle einen Zentralpunkt auf, kraft dessen sie nun ihren eigenen, individuellen Weg zu finden fähig ist.

Das Wachstum der Samenzellen in der Vorsteherdrüse ist ein beständiges Erweitern und Verfeinern. Denn sowohl die Samenzellen selbst stellen von Monat zu Monat etwas Besseres und Feineres dar, als auch die Vorsteherdrüse verbessert und verfeinert beständig ihren Bau, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Sekretionen. Während sie beim Knäblein kaum angedeutet ist, wächst sie besonders von der Reife an Jahr um Jahr und erreicht zusammen mit dem männlichen Glied erst zur Zeit der vollen Mannbarkeit, also etwa um das 40. Lebensjahr, ihre volle Größe und Leistungsfähigkeit.

Das Zellgewebe der Vorsteherdrüse gleicht im Anfang der Entwicklung, etwa vom 19. Jahre an, einer Pflanze mit dicken fleischigen Blättern, an der sich im Laufe der Entwicklung die Blätter verfeinern, verschmälern und edlere Formen annehmen, während sich gleichzeitig Knötchen und später Knöspchen bilden und zunehmen, entsprechend der Rückbildung der Blätter. Etwa vom 33. Jahre an gleicht es einer Lotoslilie mit einem langen Wurzelstock, aus dessen Knoten einzelne Blattstiele entspringen, die sich mit einer Blüte krönen. Erst mit dem 40. Lebensjahre erscheint die Form eines Baumes, der Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte treibt wie ein Olivenbaum.

Ein Olivenbaum kann aber aus einem niedrigen dornigen Strauch zu einem 6 bis 12 Meter hohen Baume kultiviert werden und erreicht bei entsprechender Pflege ein sehr hohes Alter. Sein Holz ist äußerst dauerhaft und unter Politur von wunderbarem Glanze. Sein Laub ist immergrün, die Blüten duften, so dass sie jeden Tee verbessern, und seine Früchte liefern das feinste Öl. Pfllegt man den Olivenbaum aber nicht, so schlägt er leicht in seine unansehnliche Urform zurück.

Das sollte uns zu denken geben! Auch die Vorsteherdrüse sinkt in ihrem Bau und ihren Leistungen sehr leicht zurück, so dass gleichsam ihre Früchte spärlicher werden und nicht mehr ausreifen, die Blüten welken und abfallen und am Ende sich nur noch das Holzige aufrecht erhält.

Wenn also der Mann ein Kulturträger gleich einem gepflegten Olivenbaum sein will, dann muss er Selbstzucht üben und Selbstkultur oder Selbstpflege betreiben wenigstens bis zum 40. Lebensjahre oder bis er das volle Mannesalter erreicht und sein Denkwesen soweit entwickelt und gefestigt hat, dass er, unbeeinflusst von fremden Ideen, selbständig und originell seinen eigenen Gedanken denkt, von seinen Gaben und Talenten Gebrauch macht und neue Talente und Fähigkeiten entwickelt.

Monat um Monat stellt das Geschlechtsdrüsen-System innere und äußere Sekretionen in den einzelnen Abteilungen der Geschlechtsorgane her, wobei die inneren Sekretionen 20 oder mehr Elemente enthalten, die nur vom menschlichen Organismus wie in einem Spezial-Laboratorium hergestellt werden. Sobald und soweit sich diese inneren Sekretionen mit ihren 20 oder mehr Elementen dem Blute übermitteln, Leukokytos oder das magnetische Feld im Blute erweitern und das Blut beleben, kommen diese Elemente mit allen anderen Drüsen des ganzen Körpers in Verbindung, werden von jedem Drüsensystem weiter entwickelt und teilweise in Ätherstoffe übergeführt, die schließlich dem Gehirn zugute kommen, die Atmosphäre der korrespondierenden Gehirnzellen durchdringen und dem Gehirn eine beständige Erweiterung ermöglichen.

Monat um Monat sollte sich eine solche Liebeswelle mit ihren das Leben körperlich und geistig erweiternden Elementar- und Ätherstoffen in das Blut ergießen, damit sich der Mann aller Notwendigkeiten des Alltagslebens und der Möglichkeit bewußt wird, dass er alles erweitern kann, was und wie weit er will, also bis zur Erkenntnis der Ewigkeit und Unendlichkeit.

Das ist das Ziel dieser monatlichen Liebeswellen, dass sich die verschiedenen Drüsensysteme zu einem einheitlichen System vereinigen oder verketteten, wie es beim Blutlauf- und Nervensystem schon der Fall ist, damit sich im Menschen die moralische, ethische, seelische und geistige Seite seines Wesens immer mehr entwickle, ihn immer mehr in Verbindung mit seinem Herzen bringe und ihn immer mehr das Wesen des „Göttlichen Atoms“ oder seiner Individualität erkennen lasse.

Was uns trotz unserer gut entwickelten Intellektualität und Spiritualität unmöglich war zu begreifen, das wird uns möglich, sobald die monatlichen äußeren oder ätherischen Sekretionen der Drüsensysteme die oberen, nach dem Scheitel des Gehirnes zu gelegenen Schichten des Gehirnes mehr und mehr ausbilden, beleben und mit den anderen Teilen des Gehirnes in Verbindung bringen. Dann begreifen wir das Abstrakte der Unendlichkeit immer klarer, erweitern aber auch unsere objektiven, weltlichen Fachkenntnisse und unsere weltlichen Studien mit Leichtigkeit, weil wir uns in einer Atmosphäre der Weisheit so frei und sicher bewegen, wie der Fisch im Wasser. Wir erfreuen uns dann nicht nur der Entwicklung aller 12 Sinne, der gröberen und der feineren, sondern begreifen nach und nach, dass auch diese 12 Sinne noch nach vielen Richtungen hin entwicklungsfähig sind.

Jeder Mensch ist sich auch allmonatlich mehr oder weniger eines gewissen Dranges bewußt, weil die menschliche Natur ihn antreibt, dafür zu sorgen, dass die Drüsen durch ihre Sekretionen die besonderen 20 oder mehr Elemente liefern, damit etwas Neues, eine Erweiterung ausreifen könne. Die Natur spornt den Menschen zu größerer Beweglichkeit und größeren Leistungen geradezu an. Aber meist mißversteht er diesen Drang oder mißbraucht ihn, anstatt sich klar zu machen, was in seinem Körper vor sich gehen will und was seine Natur deshalb von ihm verlangt, nämlich eine Anregung der Drüsen, damit sie die 20 oder mehr neuen Elemente umso leichter in das Blut ergießen können.

Deshalb sucht sich schon der Jüngling durch Sport und dergleichen Bewegung zu machen. Aber Sport-Bewegungen entwickeln nur einseitig die Muskeln, während sich die Moral, die Ethik und die Spiritualität dadurch nicht erweitern und auch die Geschlechtsdrüsen nur soweit angeregt werden, als es sich um die Erhaltung der Körperlichkeit handelt. Auch das Denken bleibt einseitig und oberflächlich, weil das Gesamtdrüsen-System keine erweiternden Verbindungen innerhalb seines Bereiches herstellt, so dass selbst die äußeren, ätherischen Drüsen-Sekretionen, die das Gehirn erreichen, immer nur bestimmte Gebiete des Gehirns berühren und beleben, während die übrigen Gehirnteile unbewegt bleiben. Bei solchen Menschen dreht sich das ganze Interesse um Essen und Trinken, Vergnügen und Sport.

Soweit sich die Wissenschaft im Laufe der Zeit gezwungen sah, sich mit den Sekretionen der Drüsen und besonders der Geschlechtsdrüsen zu befassen, erkannte sie die belebende Wirkung der inneren Drüsensekretionen und fing an, im männlichen Geschlechtsdrüsensystem zu operieren, indem sie die Samenleiter zwischen Hoden und Vorsteherdrüse unterband oder verkürzte. Die unterbundenen Hoden werden dadurch auf innere Sekretionen beschränkt, die dem Blute zugute kommen, während die äußeren Sekretionen mit ihren für die Nerven und das Gehirn bestimmten Ätherstoffen ausfallen, das Gehirn- und Denkwesen zu verarmen anfängt und das ausgeglichene Denken verloren geht.

Eine solche Operation mit Unterbindung der Samenstränge regt deshalb wohl für eine gewisse Zeit das Körperliche an; man wird stärker, kräftiger, muskulöser und arbeitet auch mehr. Aber das Denken beschränkt sich. Man wird abergläubisch, schwerfällig im Denken, komisch, kindisch, dumm, selbst wenn man vorher ein guter Denker war; wer früher Atheist war, glaubt nun an alles, was ihm vorgesetzt wird, weil die früher aktiven Gehirnzellen nunmehr aufhören, aktiv zu sein. Wer einen guten Knochenbau hat, kann sich immer noch 8 bis 12 Jahre am Leben erhalten, ist aber mittlerweile so schwachsinnig geworden, dass er Gefahr läuft, wahnsinnig zu werden.

Diese Operation ist also ein höchst verwegener Eingriff in die Natur, weil sie die Natur zwingt, einen Teil ihrer Tätigkeit aufzugeben, um einen anderen Teil zu erhöhter Leistung zu veranlassen. Dass sich diese Operation an einer Frau nicht vollziehen lässt, sollte eigentlich für jeden wissenschaftlich denkenden Menschen schon Fingerzeig genug sein, dass die Natur dergleichen nicht erlaubt.

Die Natur lässt sich nur auf natürlichen Wegen anregen und aufbauen und wir finden auch einen natürlichen Weg, sobald wir auf die Gesetze der Natur achten und uns die Prinzipien des Lebens bewußt machen. Deshalb macht uns die Mazdaznan-Drüsen-Kunde darauf aufmerksam, wie wir durch alle möglichen Bewegungs-Übungen die Drüsen dazu bringen können, dass sie ihre natürlichen Leistungen voll erbringen und sie sogar allmählich verbessern und erweitern.

Dass die äußeren, ätherischen Sekretionen der Geschlechtsdrüsen das Gehirn beleben und entwickeln, ist ein uraltes Weistum der weißen Rasse und die weisen Väter unserer Vorfahren haben immer wieder versucht, es den Massen klar zu machen und sie damit auf den Weg des Fortschritts zu bringen. Als sie hierbei die ätherialisierten Drüsensekretionen sinnbildlich den „Wein des Lebens“ nannten, verfiel die nur materiell denkende Masse auf alkoholische Getränke in der Annahme, dieselbe Wirkung leichter und rascher zu erzielen. Einige Sekten der Inder und Mohammedaner tun das heute noch und vollziehen während der dabei entstehenden Betäubung die wunderbarsten Tänze; aber eine Weiterentwicklung des Gehirnes erzielen sie nicht.

Zu allen Zeiten haben die Menschen ätherische Stoffe zu sich genommen in der Hoffnung, das Gehirn zu beleben. Aber dergleichen bedeutet eine Mißhandlung des Gehirnes, die in ganz gedankenloser Weise und in erschreckendem Ausmaße bis auf den heutigen Tag stattfindet. Wie sollen uns aber Betäubungsmittel die tieferen Geheimnisse unseres Wesens und des Lebens offenbaren können!

Nur wenn wir unser Körperinstrument, das uns die Kräfte der Natur geschaffen haben, naturgemäß handhaben und pflegen, wird es sich höher entwickeln gleich der Pflanze, die wächst, blüht und Frucht trägt. Nur dann kann sich uns vermittels dieses verfeinerten Instrumentes etwas Höheres und schließlich das Höchste, der ewigwirkende Gottgedanke, offenbaren.

Pflege des Neugeborenen

Solange sich die weiße Rasse rein erhielt und die Vermischung mit dunklen Rassen vermied, wurden alle Kinder, die in der Familie geboren wurden, 21 bis 27 Tage lang nach der Geburt wissenschaftlich behandelt, damit die Geschlechtsorgane als die zuletzt entwickelten und schwächsten Organe bestärkt und möglichst frühzeitig in die richtige Verfassung gebracht wurden, weil es sich die Eltern bewußt waren, dass sich der menschliche Körper mit Hilfe der Sekretionen der Geschlechtsdrüsen aufbaut.

Zu diesem Zwecke wurde beim Knäblein im täglichen Bade die Vorhaut zurückgestreift, damit sie sich zurückbilde und daran gewöhne, hinter der Eichel zurückzubleiben. Dadurch wurde die Reizbarkeit der im Glied und besonders in der Eichel zusammenströmenden Nerven vermindert, die Organe selbst wurden bestärkt und gekräftigt und all den Schwäche- und Reizzuständen wurde vorgebeugt, unter denen heute die männliche Jugend und zum großen Teil auch die Männerwelt leiden. Waren die Hoden des Knäbleins schwach entwickelt, so wurden sie täglich besonders mit heißem Wasser gewaschen, leicht massiert und geölt, um dem Kinde eine stetige und rasche Entwicklung zu sichern.

Die Knaben, die mit Erfolg so behandelt worden sind, widerstehen später den Versuchungen der Welt, werden selbständig, denken klar und offenbaren einen festen und lautereren Charakter. Sie erfreuen sich von kleinauf der Gesundheit, der Stärke, der Kraft, des Aufbaues, der Zuversicht und des vollen Verständnisses für das Leben oder, wie die Schrift sagt: „*Sie nehmen beständig*

zu an Weisheit und Gnade bei Gott und den Menschen." Sie haben also die Beschneidung nicht nötig.

Die Beschneidung

Genügt diese einfache Behandlung in den ersten vier Wochen nach der Geburt nicht, um die Vorhaut des Knäbleins zurückzugewöhnen, weil sie offensichtlich zu eng ist, dann ist die Beschneidung notwendig, weil sich sonst im Laufe der Zeit Verunreinigungen, Nervenreizungen und nervöse Spannungszustände einstellen, die sich von den Organen auf das Gehirn übertragen, die Entwicklung hemmen, Unbeherrschtheit verursachen und schließlich den geistigen Stillstand im Gefolge haben.

Die Fremden, die in die Zirkel der Mazdaznan-Familie kamen oder in den Hofraum der Familie eintraten, mussten als Knaben oder Männer ohne Unterschied der Person oder des Standes beschnitten werden, besonders wenn sich mit dem 13. Jahre Gesundheitsstörungen zeigten, die auf Neigung zu Krebs und Schwindsucht deuteten und die Folgen der Verunreinigung des Blutes der weißen Rasse durch die Vermischung mit dunklen Rassen waren.

Unter den Folgen dieser Blutverunreinigung leidet heute fast die gesamte Männerwelt der weißen Rasse; sie gehört also zu den „Fremden“, die in den Hofraum der Mazdaznan-Familie eintreten wollen. Deshalb haben heute fast alle neugeborenen Knäblein und auch fast alle Männer der weißen Rasse die Beschneidung nötig und sie sollte bei den Knaben bis zum 9. Tage nach der Geburt und spätestens zwischen dem 11. und 13. Jahre durchgeführt sein; bei den Männern hat sie selbst bis zum 72. Lebensjahre noch unerwartet guten Erfolg. Es ist also niemand zu alt und wer den Wert und die Bedeutung der kleinen Operation für seinen körperlichen und geistigen Fortschritt erkannt hat, wird sie ohne Verzögerung binnen kürzester Frist vornehmen lassen.

Jeder fortschrittlich gesinnte und chirurgisch gebildete Arzt führt die Operation wissenschaftlich, ohne Berufsstörung und richtig durch, besonders wenn er darauf aufmerksam gemacht wird, dass die Vorhaut nicht nur mit einem Längsschnitt geschlitzt werden darf, sondern durch einen Rundschnitt ringförmig durchschnitten und so weit entfernt werden muss, dass die Eichel freiliegt und sich keine Unreinheiten ansammeln können.

Es bedarf auch keiner besonderen Vorbereitung auf die Operation, wohl aber sichert man sich rasche Heilung und größeren Nutzen, wenn man die prinzipiellen Vorbereitungen, die vor jeder Operation beachtet werden sollten, durchführt. Man hält sich deshalb eine Zeitlang vor der Operation an eine reizlose und entsäuernde Kost von Salaten, gebackenen Gemüsen, Gersten- und Weizenschleim und fastet 7 Tage vor der Operation möglichst vollständig. Nach der Beschneidung hält man sich zunächst an Gemüsebrühen und fügt allmählich dünnen Gerstenschleim hinzu.

Man erlebt durch die Beschneidung ähnliches wie der wissenschaftlich arbeitende Gärtner, der seinen Fruchtbäumen den Wurzelschnitt gibt. Hierdurch vermehren sich die Saugwurzeln, der Geschlechtshöcker oder die Verdickung da, wo die drei Hauptwurzeln zusammentreffen, nimmt zu, der Baum wächst weniger ins Holz und in die Blätter, sondern setzt mehr Blüten an und trägt mehr und bessere Früchte als vorher.

Die Beschneidung verursacht einen Nervenrückschlag, eine Revibrierung der Nerven in den Geschlechtsdrüsen, verändert teilweise deren Blutlauf und schürt deren Entwicklungsgang. Dann fällt es den Geschlechtsdrüsen leicht, durch ihre Sekretionen mit den anderen Drüsensystemen in Verbindung zu treten und dadurch auch die geistige Entwicklung in Gang zu setzen, indem die äußeren, ätherischen Sekretionen Verbindungen unter den Intelligenzen aller Körperteile herstellen und schließlich die mitotische Teilung der Gehirnzellen einleiten, wovon die unbegrenzte Erweiterung unseres Denkenswesens abhängt.

Deshalb belebt sich der ganze Organismus alsbald nach der Beschneidung augenfällig. Die Gesundheit hebt sich, die Anfälligkeit für Krankheit verliert sich, die Müdigkeit verschwindet, man wird zäher und ausdauernder, die Stimme wird heller, klarer und reiner, man denkt klarer, tiefer, höher, weiter und durchdringender, ohne dass man sich anzustrengen braucht, man wird unternehmender, eifriger, freudiger, zielbewußter, verwirklicht seine Pläne und wird sich bewußt,

MAZDAZANAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

dass körperlich und geistig eine Höherentwicklung einsetzt und dass man mehr gewonnen hat, als man im entferntesten auch nur ahnte.

Schon die Wilden vollziehen die Beschneidung spätestens bis zum 16. Jahre. Die Mohammedaner vollziehen sie bis zum 12. Jahre. Die Parsen betrachten jeden Unbeschnittenen als unrein und unmoralisch und schließen ihn von der Priester- und der Königsweihe aus. Die Mazdaznan-Familie tritt für die Beschneidung beider Geschlechter seit 9000 Jahren ein. Aber im Laufe der ost-westlichen Völkerwanderung vergaßen die einzelnen Völker infolge der Vermischung mit der dunkelfarbigem Urbevölkerung und des gedankenlosen, üppigen Wohllebens die Gesetze der Natur und der Wiedergeburt, die für die weiße Rasse gelten.

Von den Juden, dem semitischen Zweige der weißen Rasse, wird das im Alten Bund oder Testament dargelegt. Sendboten der Mazdaznan-Familien-Zentrale versuchten es, den Juden das eine und das andere Gesetz wieder in die Erinnerung zu bringen. Aber erst dem Perserkönig Cyrus gelang es, den Juden während der babylonischen Gefangenschaft die Prinzipien

der arischen Wiedergeburtstheorie von neuem einzuschärfen, indem er ihnen durch Esra die arischen Rassengesetze und die arische Abstammungskunde oder Genesis gleichsam als ein „*Volks-Lehrbuch*“ aufschreiben ließ, wie es im Alten Testament überliefert ist.

Seit dieser Zeit führten auch die Juden die Beschneidung wieder durch und haben, wenn nicht mehr, so doch wenigstens den Erfolg zu verzeichnen gehabt, dass sie zäher, leistungsfähiger und erfolgreicher waren als manches andere Volk und sich immer als eine einzige große Familie betrachteten, obwohl sie bis in die jüngste Gegenwart über die ganze Erde verstreut waren und keinen lokalisierten Staat bildeten.

Wer also behauptet oder nachplappert, dass die Beschneidung eine jüdische Erfindung und ein veralteter Teil ihres Rituals sei, erweist sich als ein unwissender, törichter Schwätzer, dem die Beschneidung in erster Linie nützt, damit er seine begrenzte Idee los wird und lernt, prinzipiell zu denken. Also gebrauche dein eigenes Urteil!

Die Geschlechtsreife

Da um die Zeit der Reife den Geschlechtsorganen ganz besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss, macht sich spätestens um diese Zeit die Belehrung des Knaben notwendig. Am besten wird die Belehrung von der Mutter eingeleitet und vom Vater weitergeführt. Denn Fehler, die der Knabe jetzt mangels Belehrung macht, sind schwer wieder gut zu machen, weil der junge Mensch meist zu tief fällt. Aber die Zeit der Reife sollte die glücklichste Zeit für das junge Menschenkind sein.

Während der Reifezeit und bis zum 17. Jahre haben alle aufbauenden, eiweißhaltigen und leicht hitzenden Speisen in den Hintergrund zu treten, z.B. Käse, Eier, Schokolade, Kaffee, Tee und Alkohol, von Fleisch ganz zu schweigen. Sonst macht sich schon eine Stunde nach der Mahlzeit eine Überhitzung der Geschlechtsorgane bemerkbar, die zu fieberischen Zuständen, Treibhauswachstum, Geilheit, Wildheit, Selbstbefleckung und anderen Lastern und zum geistigen Niedergang und Stillstand führt. Dagegen sind Kartoffeln, Kartoffelschalen, Reis, Weißbrot, saure Milch, saures Obst, frisches Gemüse als Salat, gebacken oder im eigenen Saft gedämpft, geeignete Speisen.

Die Intelligenzen des jugendlichen Körpers schicken sich an, vermittels der Sekretionen der Geschlechtsdrüsen von der Entwicklung der Muskeln zur Entwicklung der Nerven überzugehen, und dieser Vorgang darf nicht durch hitzende Nahrung angetrieben werden. Falsche Ernährung in der kritischen Zeit führt leicht zu Nasenbluten, das man aber durch heiße Aufschläge auf den Nacken und gleichzeitig kalte Aufschläge zwischen Darmausgang und Harnröhre rasch stillen kann.

Nach der Übergangszeit können wieder nahrhaftere Speisen genommen werden, aber nicht mehr in demselben Umfange wie früher. Die Jugend braucht zwar etwas mehr Nahrung als die Erwachsenen; das heißt aber nicht, dass sie nicht knapp gehalten werden sollte, sondern dass die Erwachsenen noch knapper leben sollten als die Jugend.

Mit Rücksicht auf die Umstellung der Geschlechtsdrüsen sollten in der Reifezeit stehende Knaben keine Singübungen machen, besonders aber nicht in Chören mitsingen, da ihre Stimmbänder sonst leicht überanstrengt werden und Nervenreizungen entstehen, die auf die Hoden ähnlich wie eine hitzende Ernährung wirken, also leicht zu Unarten und zur Selbstbefleckung führen.

Aus dem gleichen Grunde sollen sich ja auch die Frauen zur Zeit ihrer Regel mit der Stimme zurückhalten, sonst wird die Stimme leicht ein Opfer der überspannten Stimmbänder. Wenn sie gute Sängerinnen waren, können sie die Stimme fast plötzlich verlieren und bleiben dann Zeit ihres Lebens mittelmäßige Sängerinnen, selbst wenn die Stimme einigermaßen wiederkommt.

Die Waschungen

Zwischen dem 11. und 20. Jahre sollten die Knaben und Jünglinge regelmäßig abends ihre Waschungen vornehmen. Man hockt sich dazu in der Badewanne auf ein Bänkchen nieder und übergießt die äußeren Geschlechtsorgane zuerst mit 2 Liter handheißem Wasser und dann mit 2 Liter kaltem Salzwasser. Dann trocknet man die Organe mit einem weichen Tuche ab, reibt sie mit den Händen noch vollends trocken, bis sie wohldurchwärmt sind, geht zu Bett und wiederholt dies jeden Abend.

Ist man treu in dieser Pflege bis zum 20. Jahre, dann werden keine außergewöhnlichen Beschwerden eintreten, und der junge Mann darf sich irgendeinen Beruf wählen und wird darin erfolgreich sein. In Liebeleien verfällt er nicht so schnell; verliebt er sich aber wirklich, dann handelt es sich um normale, platonische Liebe, die beide Teile glücklich macht.

Der junge Mann über 20 Jahre besorgt jeden Abend dieselben Waschungen mit 2 Liter handheißem Wasser und 2 Liter kaltem Salzwasser. Dann taucht er die Hände in eine Schüssel mit kaltem Wasser, dem er 2 bis 5 Tropfen handelsübliche Karbolsäure beigegeben hat, und wäscht sich damit vom Darmausgang nach den Hüften zu die aufwärts gelegten Organe rasch ab, trocknet sie mit einem weichen Tuche und reibt sie mit den Händen vollends trocken. Darauf reibt er die Organe noch mit ein wenig mentholierter Salbe ein oder mit süßem Mandelöl, dem etwas Menthol beigegeben worden ist, um die Nerven zu beleben, und geht zu Bett.

Dieselbe Pflege besorgt er des Morgens und fährt damit abends und morgens fort. Allmählich kehrt dann sogar die etwa verlorene Jugendfrische zurück, die Haut wird wieder jugendlich und der junge Mann hat das Gefühl, dass er wieder in normalem Zustand ist.

Heiße Sitzbäder

Heiße Sitzbäder erweisen sich als nützlich, wenn die Hoden in der Entwicklung zurückgeblieben, verkümmert und zu wenig durchblutet und daher kalt sind. Solche Zustände wirken sich dann als Gehirnschwäche, Unselbständigkeit, einseitiger Idealismus oder einseitige Moral aus. Das heiße Wasser bewirkt eine bessere Durchblutung der Hoden, so dass sie mehr reife Keimzellen und mehr innere und äußere Sekretionen herstellen, die dem körperlichen und geistigen Fortschritt dienen. Die Hauptsache ist also, dass die Hoden durch das heiße Wasser durchglüht werden. Deshalb brauchen die Sitzbäder auch nicht bis zum Nabel ausgedehnt zu werden; im Gegenteil würde das leicht eine Überhitzung im Unterleib hervorrufen.

Man nimmt also einfach ein Becken, füllt es mit handheißem starken Seifenwasser und hockt sich im arabischen Sitz darüber, wobei die Fußsohlen voll auf dem Boden aufliegen und der Sitz auf den Fersen rastet. Schon diese Hockstellung allein wirkt belebend auf die Samenbläschen in der Leistengegend und veranlaßt sie zu reichlicheren Sekretionen. Seife kann man nicht leicht zu viel nehmen; aber es muss reine Pflanzenfettseife sein.

In dieser Hockstellung bringt man die Hoden in das heiße Wasser und bewegt sie im Wasser oder bewegt das Wasser an die Hoden für 5 bis 10 Minuten. Von Zeit zu Zeit gießt man heißeres Wasser hinzu, bis es so heiß wird, dass die Organe gerötet sind und stark schwitzen und man glaubt, es nicht länger darin aushalten zu können.

Darauf füllt man das Becken mit kaltem Wasser, setzt dem Wasser auf jeden Liter 4 kleine Kristalle übermangansaures Kali hinzu, so dass es sich hellrot färbt, und badet in der gleichen Hockstellung die Organe darin etwa für 3 Minuten. Dann trocknet man sie mit einem weichen Tuche ab, reibt sie zwischen beiden Händen, bis sie gleichmäßig durchwärmt sind, und ölt das Glied, die Hoden, die Leisten und die Gegend des Darmausganges ein. Zum Einölen nimmt man eine Mischung von Eukalyptusöl und Petrolatum zu gleichen Teilen oder zur Abwechslung auch Mandelöl, Lilienöl, Knoblauchöl oder Menphor. Das Einölen beruhigt die Nerven und verhindert Erkältung.

Solche heiße Sitzbäder macht man täglich einmal 10 Tage hintereinander, wiederholt sie nach einer Pause von 10 Tagen und fährt so in zehntägigem Wechsel fort. In Fällen großer

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Abspannung und Erschöpfung kann man die heißen Sitzbäder alle zwei bis drei Stunden wiederholen; danach reibt man einige Tropfen australisches Eukalyptusöl in die Haut ein.

Sobald die Hoden durch die periodenweise wiederholten heißen Sitzbäder ihre Entwicklung nachgeholt haben, läßt man davon ab. Wegen ihrer guten Wirkung wiederholen wir sie aber, besonders wenn große Anforderungen an unser Gehirn gestellt werden, so dass es auf die äußeren, ätherischen Sekretionen der Geschlechtsdrüsen angewiesen ist. Bei solchen Anlässen machen wir nach der kalten Nachwaschung der Hoden noch heiße Aufschläge auf den Nacken und die Stirn, um die Wirkung auf das Gehirn zu erhöhen und außerdem die Stimme klar und klangvoll zu machen.

Können wir aus irgendeinem Grunde keine heißen Sitzbäder nehmen, dann machen wir wenigstens heiße Aufschläge auf die Leistengegend zur Anregung der Samenstränge und der Samenbläschen und lassen eine kurze kalte Nachbehandlung folgen, am besten mit zerstoßenem Eis, das man in ein seidenes Säckchen legt und noch mit Salz bestreut, um den Kältegrad zu erhöhen.

Kalte Sitzbäder

Die kalten Sitzbäder **kühlen** die überhitzten Geschlechtsorgane, das Rückgrat und das Gehirn ab, so dass das Denken klarer und das Urteilen schärfer wird. Deshalb zieht der Kopfarbeiter großen Vorteil daraus.

Man füllt ein Becken mit eiskaltem Wasser und hockt sich im arabischen Sitz darüber, wobei die Fußsohlen voll auf dem Boden aufliegen und der Sitz auf den Fersen rastet. Dann taucht man einen weichen Schwamm in das kalte Wasser, wäscht zunächst mit der linken Hand siebenmal vom Darmausgang aufwärts über die linke Leiste bis zur linken Hüfte, trocknet ab, reibt die Organe zwischen den Händen vollends trocken und wiederholt dasselbe mit der rechten Hand auf der rechten Seite.

Darauf legt man die Hoden aufwärts über das Glied an den Unterleib, so dass je eine Hode links und rechts liegt, hält sie mit der linken Hand in dieser Lage, wäscht eine Minute lang mit der rechten Hand vom Darmausgang vorwärts und aufwärts über die rechte Hode bis zur Eichel, trocknet ab, reibt die Organe mit beiden Händen vollends trocken und warm und wiederholt dasselbe eine Minute lang mit der linken Hand über die linke Hode, trocknet ab und reibt die Organe wieder mit den Händen, bis sie vollends trocken und warm sind und sich röten. Aber man reibt stets vorsichtig, damit die Hoden nicht gedrückt werden.

Anschließend massiert und frottiert man die Leisten von den Seiten her auf die Vorsteherdrüse zu und ebenso die Oberschenkel von den Knien an aufwärts nach dem Nabel zu. Dann schlägt man die Oberschenkel mit den Händen oder Fäusten entspannt, rasch und rhythmisch und massiert mit den Fingerspitzen die Gegend des Darmausganges, während man im arabischen Sitz hockt.

Zum Abschluß macht man folgende Übung. Während man beide Hände unter das Gesäß schlägt, so dass die Fingerspitzen den Darmausgang erreichen und die Gesäßmuskeln anziehen, beugt man die Knie und wirft das Gewicht des Körpers in die Hände, als wollte man in den Händen sitzen. Über dem Aufrichten zieht man die Hände bis zum Kreuz hinauf und läßt sie dann entspannt fallen. Dies wiederholt man mehrmals und atmet dabei kräftig.

In dieser Weise macht man die kalten Sitzbäder am besten morgens oder auch eine Zeitlang morgens und abends und dann wieder nur morgens und wird mit der Wirkung sehr zufrieden sein. Denn sie verhelfen dazu, dass sich nicht nur die Geschlechtsorgane in beiden Körperhälften, sondern auch die beiden Gehirnhälften gleichmäßig entwickeln, so dass das einseitige Denken aufhört, das den Mann nur zu oft um die Früchte seiner Arbeit bringt.

Man kann kalte Sitzbäder auch in der einfachen Art wie die heißen nehmen. Dann füllt man das Becken mit Wasser in Zimmerwärme, hockt sich im arabischen Sitz darüber, bewegt die Organe im Wasser oder das Wasser an die Organe, während man beständig kälteres Wasser zugießt. Schließlich reibt man die Organe noch mit Eis ab, bis sie ganz durchglüht sind. Dann trocknet man sie, reibt sie zwischen den Händen bis zum Erwärmen und ölt sie ein.

Alle kalten Waschungen und Bäder wirken zusammenziehend und unterstützen die Natur in ihrem Bestreben, sich von allerhand Störungen zu befreien und freizuhalten. Ist man erkältet und nimmt man des Abends ein kaltes Sitzbad oder eine kalte Waschung, so wird die Erkältung über

Nacht verschwinden. Stellen sich wieder Anzeichen einer Erkältung ein, so wiederholt man das kalte Sitzbad noch ein zweites und drittes Mal und beugt damit neuen Erkältungen vor.

Wechsel-Bäder

Wechselbäder sind im Grunde schon die heißen Sitzbäder, wenn man eine kalte Nachbehandlung folgen läßt. Die Gegensätze von Heiß und Kalt wirken polarisierend und die Wirkung ist größer, wenn man die Wechselbäder in der folgenden Weise durchführt.

Man stellt neben ein Becken mit möglichst heißem Wasser ein zweites Becken mit eiskaltem Wasser und bringt die Organe im Hockesitz 10 Minuten lang abwechselnd in das heiße und das eiskalte Wasser. Dann trocknet man sie, reibt sie zwischen den Händen, bis sie durchwärmt sind, und ölt sie ein.

Ist man sich nicht sicher, ob man besser Wechselbäder, heiße oder kalte Sitzbäder nehmen sollte, so nimmt man drei Abende hintereinander heiße Sitzbäder, die folgenden drei Abende nur kalte und weitere drei Abende heiße und kalte Wechselbäder. Die Art, die einem danach am meisten zusagt, setzt man eine Weile fort, bis die innere Stimme zu einer Änderung, vielleicht auch zu heißen Aufschlägen, rät.

Sobald wir mit dem Gedanken bei unseren Anwendungen sind und auf die Wirkungen achten, die sich jeweils einstellen, finden wir stets heraus, was zur Zeit das Richtige für uns ist. Bei allem sollen wir unseren Verstand gebrauchen und uns bewußt halten, dass unsere Bedürfnisse nicht nur nach dem Temperament verschieden sind, sondern auch nach dem Gesundheitszustand, dem Alter, der Jahreszeit, der Witterung und ähnlichen Umständen schwanken.

Sitzbad-Übung

Die Sitzbad- oder Hockstellung, bei der die Fußsohlen flach auf dem Boden bleiben und der Sitz auf den Fersen rastet, ist der Anlaß für die Sitzbäder. Um den Durchschnittsmenschen zu dieser Hockstellung oder dem arabischen Sitz zu bekommen, sagte man ihm, er müsse Sitzbäder oder heiße Aufschläge in Hockstellung nehmen. Daher nennt man diese Übung auch einfach das „Sitzbad“ oder die „Sitzbad-Übung“.

Diese Übung hat es für sich, dass sich immer neue Verbindungen zwischen dem Geschlechtsdrüsen-System und den anderen Drüsensystemen knüpfen; sie zieht also alle Drüsensysteme zusammen und zielt daher auf denselben Zustand, den unser Körper hinsichtlich des Blutes und der Nerven schon entwickelt hat, aber noch nicht hinsichtlich der Drüsen.

Im besonderen werden durch die Hockstellung die in der Leistengegend liegenden Samenbläschen und die Vorsteherdrüse gezwungen, ihr gewöhnliches Verhalten zu ändern, zu revibrieren oder entgegengesetzte Bewegungen zu machen. Dadurch werden sie angeregt, reichlicher und lebhafter innere Sekretionen herzustellen, die dann ihre 20 oder mehr neuartigen Elemente in das Blut ergießen. Unter dem Vergrößerungsglase sieht man, wie in diesen Drüsensekretionen alles aufwallt wie bei einem Wasserfall und wie sich diese Belebtheit mitsamt den Elementen dem Blute übermittelt. Infolgedessen wird uns durch die Sitzbad-Übung alles das, was die heißen und die kalten Sitzbäder, die Wechselbäder und die heißen Aufschläge noch nicht zustande gebracht hatten.

Die Sitzbad-Übung besteht darin, dass sich der Körper etwa dreißigmal hintereinander aus der stehenden Stellung in die Knie hängt, wobei die Fußsohlen völlig am Boden bleiben. Beim Niedergehen werden die Fäuste geballt und, ohne dass Gewicht oder Schwere darin ist, seitwärts neben die Füße gestellt; beim Aufrichten entspannen sie sich jedes Mal. So geht man einfach ganz entspannt und locker herauf und hinunter, also ohne sich steif oder starr zu machen. Beim Beugen atmet man aus und beim Aufrichten ein.

Man fängt mit sieben Hockbeugungen an, macht dann 14 und 21 und bringt es nach und nach bis auf 30. Mehr als 30 braucht man nicht zu erreichen, weil sich bis dahin schon alles im Körper genügend angestrengt hat, damit allenthalben Revibrierungen oder entgegengesetzte Bewegungen vor sich gehen.

Manche erzielen dies schon mit 20 Beugungen. Bringen wir die Beugungen auf 30, dann ist uns der Aufbau sicher, selbst wenn wir durch Überanstrengung oder Unglücksfälle zusammengebrochen waren.

Fühlen wir uns schwach, müde oder matt und gehen wir auch nur einmal durch diese Sitzbad-Übung, so werden wir sogleich belebt und bestärkt. Machen wir die Übung täglich morgens und

abends, so erhalten wir uns jung oder werden wieder jung, wenn wir schon gealtert hatten, weil das Blut durch die neuartigen Elemente der Drüsensekretionen erneuert wird. Nehmen wir noch die „Wasser-Kur“ mit destilliertem Wasser hinzu und setzen wir uns gleichzeitig auf eine einfache natürliche Diät, dann geht die Wiederherstellung um so schneller vor sich.

Liegen viele Schwachheiten und organische Verwicklungen in unserem Körper vor, dann sollten wir täglich wenigstens für drei Minuten den Hockesitz einnehmen, um die neuen Verbindungen des Geschlechtsdrüsensystems mit den anderen Drüsensystemen zu fördern. Wir können in dieser Hockstellung unsere Zeitung lesen, eine Handarbeit machen, unsere Mahlzeiten einnehmen und allmählich auch andere Drüsenübungen vornehmen. Bald finden wir aus, dass wir ganz gut ohne Stuhl auskommen können.

Müde wird man in dieser Hockstellung nicht, außer wenn man mit Krampfadern zu tun hat. Nimmt man aber den Hockesitz wenigstens zweimal täglich für einige Minuten ein, dann müssen auch die Krampfadern weichen, und zwar um so schneller, wenn man jedes Mal die Waden mit dem Rücken der Hände schlägt und dabei tief ausatmend singt oder summt, wodurch sich der Blutumlauf verbessert und nach und nach normal wird, da sich die Säuren und Salze aus dem Blute zurückziehen.

Samen-Verluste

Der Aberglauben, dass der Mann von Natur aus unwillkürliche Samenverluste haben dürfe, ist nicht weniger weit verbreitet als der, dass die Frau von Natur aus in einem gewissen Alter die Regel verliere. Sicher ist nur, dass dieser Aberglauben den Verfall der Rasse begünstigt und dass der unnatürliche Zustand unter der Männerwelt so weit verbreitet ist, dass sich der Durchschnittsmann kein Bild mehr vom natürlichen Zustand machen kann und auch nicht machen will, zumal die Wissenschaft den unnatürlichen Zustand zur Norm erklärt.

Wenn Samenverluste vorkommen, beweist es mindestens Unwissenheit, meist aber auch noch Mißbrauch oder Ausschweifung und die schlimmen Folgen sind offenkundig: Schwächung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit, der Lebenskraft und Lebensdauer, Unselbständigkeit im Denken, Reden und Handeln, Stillstand in der Entwicklung, Mangel an Rücksicht, Einsicht und höherem Streben, Entartung, Leidenschaftlichkeit, Unsittlichkeit und Unmoral, mit einem Worte: alles andere als wahre Männlichkeit. Durch die Vergeudung fallen nicht nur die Ätherialisierungen für die Erweckung des Gehirnes aus, sondern zugleich werden die Hoden als die Urproduktionsstätten der reifen Samenzellen überanstrengt, so dass sich ihre Kräfte und damit die Kräfte des ganzen Körpers vorzeitig erschöpfen, womit das ruhmlose Ende der Männlichkeit besiegelt ist.

Deshalb wird von jedem Manne, der noch eine Spur selbständigen Denkens im Gehirn und ein Lot Willenskraft im Rückgrat hat, erwartet, dass er wenigstens einen Versuch macht, seine Natur wieder richtig zu gewöhnen und ein wahrer Mann zu werden, damit endlich hier und da einer und nach und nach immer mehr Männer erscheinen, die an Gesundheit, Charakterstärke und origineller Erfinderkraft Beispiele dafür sind, was der Mann leisten kann und wozu er in Wirklichkeit berufen ist.

Der Mann braucht von Natur aus durchaus keine Samenverluste zu erleiden und wird deshalb das Übel loswerden, wenn er sich an die Gesetze der Natur hält. Wer nicht nur unter unfreiwilligen Samenverlusten leidet, sondern seither die Keimsäfte auch noch gewohnheitsmäßig vergeudet hat, hat vor allem diese Gewohnheiten aufzugeben, selbst auf die Gefahr hin, dass die unfreiwilligen Verluste dadurch eine Zeitlang zunehmen, weil sich die Organe an häufige Ergüsse so gewöhnt hatten, dass es ihnen schwer fällt, dem Einhalt zu tun. Aber schon nach kurzer Zeit stellen sich die Organe auf ihre natürlichen Aufgaben um.

Wer an nächtlichen Samenverlusten leidet, sollte kühl schlafen, selbst wenn er sich dadurch im Bett etwas unbehaglich fühlt. Es ist sogar besser, er trägt keine Nachtkleider, sondern legt sich unbedeckt zu Bett, weil sich dadurch die Hauttätigkeit verbessert. Er darf sich nie gestatten, erhitzt oder fieberisch zu Bett zu gehen und auch nie, bevor er Darm und Blase entleert und außerdem den Darmausgang mit heißem Seifenwasser, über dem Becken hockend, mittels des rechten Mittelfingers gründlich gewaschen, massiert und dann eingeölt hat, soweit er nur mit dem Finger reichen kann.

Gewöhnlich melden sich die Vorboten des Samenverlustes am vorhergehenden Tage als Reizbarkeit oder Niedergeschlagenheit. Dann richtet man den Gedanken vor dem

Schlafengehen schon darauf, dass man aufwachen will, bevor man zu warm wird und jedenfalls vor der Zeit, zu der ein Samenverlust gewöhnlich eintritt. Man betont sich die Stunde des Aufstehens in Gedanken mit Nachdruck und man wird eine Minute vor dieser Zeit aufwachen. Im Anfang mag man sich auch den Wecker auf eine halbe Stunde vor der fraglichen Zeit einstellen. Dasselbe tut man drei Tage hintereinander. Dann kann man wieder wie gewöhnlich aufstehen, bis sich die Vorboten von neuem einstellen und mahnen, dass man die gleichen Vorsichtsmaßregeln für drei Tage wiederholt.

Aber man sollte sich überhaupt zeitiges Aufstehen angewöhnen, im Sommer nicht später als um **4 Uhr** und im Winter nicht später als um **5 Uhr**, weil sich um diese Zeit die Keimsäfte regen und in Bewegung setzen, um durch ihre Umwandlungen und Ätherialisierungen zu gehen. Sobald man am Morgen erwacht, ist es ein Zeichen, dass man genug geruht hat; man steht also auf, pflegt sich, macht seine Gebets-, Gesangs- und Drüsen-Übungen und geht an die Arbeit. Besonders junge Leute, die auf dieses Erwachen nicht Rücksicht nehmen, sondern wieder ein- und weiterschlafen, erleiden häufig im zweiten Schlafe Samenverluste.

Manchmal macht sich auch beim Aufwachen ein Gefühl der Schwere bemerkbar. Das bedeutet, dass ein Samenverlust eintreten sollte, aber unterdrückt worden ist. Um dies zu überwinden, gewöhnt man sich für immer an, früh aufzustehen. Schon nach einem Monat hat sich der Körper hieran gewöhnt und man ist sich bewußt geworden, dass man nicht mehr so viel Schlaf braucht wie früher und dass die körperliche Erholung nicht so sehr vom langen Schlafen als vom Wechsel der Beschäftigung abhängt.

Die heißen und die kalten Sitzbäder, die Wechselbäder und die Sitzbad-Übungen leisten die beste Hilfe, um der Samenverluste Herr zu werden, und zwar werden in den meisten Fällen kalte Sitzbäder abends und morgens die beste Wirkung haben. Wer aber heiße Sitzbäder vorzieht, sollte besonders des Abends eine gründliche kalte Nachbehandlung nicht vergessen. Nachdem man die Waschungen eine Zeitlang abends und morgens vorgenommen hat, wird man mit kalten Sitzbädern am Morgen auskommen.

Nach der Waschung am Morgen geht man aber nicht wieder zu Bett, sondern reiht seine übrige Pflege und seine Übungen an und begibt sich an die Arbeit, und zwar zunächst am besten an körperliche Arbeit, die man auch findet, wenn man sie sucht, im Haus, im Garten, in der Werkstatt oder anderswo. Wenn nichts anderes möglich ist, kann man einen Marsch in den stillen Morgen machen und die aufgehende Sonne mit Lied und Gebet begrüßen, wie es unsere Vorfahren nach uralter arischer Sitte täglich taten.

Wenn man nicht nachläßt in der Selbstzucht, seinen Appetit zügelt, eine nicht reizende und nicht hitzende natürliche Ernährungsweise befolgt, den Darm sauber und in Ordnung hält und sich der Beschneidung unterzieht, bestärken sich die Organe und arbeiten wieder naturgemäß und die Drüsen liefern wieder ihre Sekretionen und Ätherialisierungen in den Körperhaushalt, so dass der Körper oft schon nach einem Monat wieder im Aufbau und Aufstieg begriffen ist.

Dann erwacht man am frühen Morgen von selbst zur festgesetzten Zeit belebt und mit dem Gefühl einer wohligen Wärme im Rückgrat und in den Nervenbahnen, die sich bis in das Gehirn bemerkbar macht und offenbart, dass der Körper leistungsfähiger und das Gehirn und das Denken klarer geworden sind. Monat um Monat befolgt man weiter die Pflege und Übungen und alles das, wozu die innere Stimme mahnt.

Verjüngungs-Kuren

Jede Jahreszeit bietet uns ihre besonderen Mittel zur Verjüngung an und jedermann, der sich schwer und nicht so leistungsfähig fühlt, wie er gern möchte, sollte sich hin und wieder einer Verjüngungs- oder Reinigungskur unterziehen.

Im **Frühjahr** sind Milchkuren angezeigt. Man gibt etwas Borax, doppeltkohlensaures Natron oder bitteres Mineralwasser in die Milch, damit sie leichter verdaulich wird, und trinkt sie möglichst kuhwarm. Dazu nimmt man reichlich bittere Kräuter, marschirt viel und schwitzt viel.

Der **Mai** bietet uns eine Verjüngungskur mit frischer Mai-Butter an. Man fastet einen Tag und ißt am nächsten Tag nichts weiter als 500 Gramm frische Mai-Butter in kleinen Mengen, die man über den Tag verteilt. Die Butter zieht den Schleim aus dem ganzen Körper. Wenn nicht anders möglich, kann man auch geklärte Butter nehmen.

Im weiteren Frühjahr sind Beeren-Kuren möglich mit frisch ausgepreßtem Beerensaft, den man am besten heiß trinkt. Dem Mann tun besonders schwarze Johannisbeeren gute Dienste. Auch der Saft von roten Rüben ist sehr wertvoll für eine Verjüngungskur, weil er die Nieren reinigt;

man reibt die rohen roten Rüben und preßt den Saft aus. Dann ist Gelegenheit zu einer Kur mit Brombeeren, Heidelbeeren oder Preiselbeeren; rohe Heidelbeeren wirken nicht verstopfend. Später kommen die Traubenkuren und Kuren mit dem Saft von Granatäpfeln, wobei man vier Wochen lang täglich den Saft von ein oder zwei Granatäpfeln nimmt. Dann folgen die Pampelmusen und die Apfelsinen; der Saft von einer Pampelmuse täglich genügt oder der Saft von 3 bis 6 Apfelsinen, je mit etwas Ingwer gewürzt.

Ißt man bei völlig fleischloser Kost drei Monate lang täglich Holunderbeeren in kleinen Mengen oder trinkt man ein aus getrockneten Holunderbeeren bereitetes Getränk, so müssen aus Blut, Nerven und Drüsen alle Hemmungsstoffe weichen, die der Durchschnittsmensch durch die heute allgemein übliche gedankenlose Ernährungsweise im Körper ansammelt. Bezieht man in die Kur ein: im Herbst Heidelbeersaft, im Winter Tee von getrockneten Wacholderbeeren, im zeitigen Frühjahr Tee von bitteren Kräutern, Wurzeln oder Tannennadeln, so wird man in neun Monaten nicht nur die meisten körperlichen Beschwerden los, sondern erweitert sein Denkwesen und verlängert sein Leben. Ergibt man sich noch der Pflege des bewußten Atems, wie es in der Mazdaznan-Atemkunde dargestellt ist, dann beschleunigt und erweitert man den Erfolg.

Diese einfachen Verjüngungskuren sind seit uralten Zeiten bekannt und in der Gegenwart nur in Vergessenheit geraten. Sie sollten aber wieder allgemein gebräuchlich und eine Volkssitte werden, die nicht nur dem einzelnen zum Segen werden, sondern der öffentlichen Wohlfahrtsfürsorge ungeheure Summen ersparen würde.

Kali-Kur

Der wissenschaftlich arbeitende Gärtner und Landwirt spritzt seine Anpflanzungen alle zwei Wochen mit einer einprozentigen oder dünneren Lösung von übermangansaurem Kali, weil er sich dann einer besseren Ernte sicher ist, und zwar nicht nur der Menge, sondern auch der Güte und der Haltbarkeit nach. Denn das Kali hält das Ungeziefer ab. Mit Kaliwasser bespritztes Kraut ist nicht nur süß und angenehm im Geschmack, sondern hat auch genügend Kraft in sich, im Körper Saline zu erzeugen. Blütenpflanzen, die regelmäßig mit Kaliwasser gegossen werden, überraschen mit einer Fülle von Blüten und jede Blüte ist schön und kraftvoll. Zieht man durch ein Sumpfgelände, das wegen der Moskitoplage kaum betreten werden kann, Gräben und füllt man diese Gräben mit dünnem Kaliwasser, dann befreit man das Gelände nicht nur von der Moskitoplage und der Sumpfluft, sondern erhält zugleich das fruchtbarste Gemüseland, das man sich nur wünschen kann.

Was das Gedeihen der Pflanze fördert, ist auch dem Menschen förderlich, so dass er bei sinnvollem Gebrauch von Kali weniger Holz und mehr Blüten und Früchte ansetzt und anstatt üblen Geruch den Duft der Reinheit verbreitet.

Bereite dir mit drei kleinen Kristallen Kali in einem Glas warmem Wasser eine hellrote Lösung. Damit spüle morgens und abends den Mund, gurgle, ziehe etwas davon aus der hohlen Hand in die Nase hoch und lasse es durch den Mund abfließen und schlucke schließlich einen Eßlöffel dieser Lösung hinunter. Dann wasche die äußeren Geschlechtsorgane mit solchem hellen Kaliwasser und gib 1 bis 3 Eßlöffel voll in die Harnröhre und ein halbes Wasserglas voll in den Darm. Das wiederhole täglich für 10 bis 21 Tage.

Nach dieser Kali-Kur wirst du dich nicht nur kräftiger und wohler fühlen, sondern auch leichter, rascher, freier, sicherer und weiter denken als je zuvor, weil das Gehirn aufwacht und sich dadurch neue Gedankengänge erschließen. Wiederhole diese unscheinbare, aber außerordentlich wirksame Kur von Zeit zu Zeit und jedesmal wirst du nicht nur neue, sondern auch größere Erfolge feststellen.

Mangan ist dem Eisen verwandt und wie dieses stark sauerstoffbindend. Kalium zerlegt das Wasser unter Entzündung des Sauerstoffes, der mit einer rotvioletten Flamme verbrennt, die außer den sichtbaren auch noch unsichtbare Violettstrahlen erzeugt. Alle Violettstrahlen wirken polarisierend. Werden daher Violettstrahlen dem Elektron des Atoms hinzugefügt, so steigert sich die Kraft des Atoms um 100 Prozent. Fehlt aber dem Elektron die genügende Zahl polarisierender Violettstrahlen, so erschöpft sich die Kraft des Atoms und er verfällt entweder nach der positiven oder nach der negativen Seite. Die Kali-Kur bestärkt also die Atomkräfte und

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

damit die schöpferischen und die Entwicklungskräfte des Körpers, die die Vervollkommnung einleiten.

Deshalb sollten wir auch sonst darauf bedacht sein, immer etwas Violette anzubringen, an der Kleidung, in der Wohnung, in den Geschäftsräumen, im Krankenzimmer, am Geschirr oder an anderen Gebrauchsgegenständen. Wenn wir vor dem Schlafengehen eine Melodie summen, deren Schwingungszahl der Schwingungszahl der Violettstrahlen parallel läuft, dann kommen uns über Nacht 50 Prozent der Violett-Vibrierungen der Atmosphäre zugute und wir erwachen gekräftigt und gestärkt für das neue Tagewerk. Der Ton einer Melodie der Violettzahl ergreift vermöge seiner polarisierenden Wirkung das Herz, ermuntert und erquickt es, so dass der Geisteszustand im Herzen seine belebenden Schwingungen über die graue Materie dem Gehirn übermittelt und in unserm Denkwesen Ruhe, Sicherheit, Urteils- und Entschlußkraft aufkommen.

Alle echten Mazdaznan-Melodien sind solche polarisierenden Melodien, z.B. Ashem vohu, Humata, Huhata, Huvarashta, Ranabaya, Spenta Ainyahita, Sei es Sorge oder Schmerz, Kommt zu mir, die ihr müd' und beladen, Ahuna, Yatha ahu, Ob so oder anders, Nimmermehr vergesse ich dich, Komm' heim, Daheim, Mensch, in Formen der Natur, Herr, bleib bei uns und andere.

Zimtöl-Kur

Zur Zimtöl-Kur bedienen wir uns des echten Ceylon-Zimtöles oder des Mazdaznan-Genoleo. Dieses Zimtöl durchwirkt den ganzen Körper und regt alle Drüsensysteme an, mehr und feinere Sekretionen herzustellen, von denen unsere Entwicklung abhängig ist.

Man nimmt davon am ersten Abend 3 Tropfen auf 1 Stück Zucker, am zweiten Abend 4 Tropfen und am dritten Abend 5 Tropfen. An den sechs folgenden Abenden nimmt man je 1 Tropfen Zimtöl in einem Glas heißem Wasser. Während der Kur wäscht man des Abends vor dem Schlafengehen die äußeren Geschlechtsorgane in heißem Wasser mit reiner Pflanzenfettseife und spült mit kaltem Wasser nach, dem man auf jeden Liter 2 Tropfen Zimtöl oder Genoleo beigemischt hat. Die Kur beseitigt nicht nur Müdigkeit und Schläffheit, sondern stellt auch die Jugendlichkeit wieder her.

Während der Kur achten wir auf die richtige Ernährungsweise, vermeiden Fleisch, Käse, Eiweiß, Kaffee, Tee, Tabak, Alkohol und andere Reizmittel, ebenso saures Brot und Hefengebäck und bevorzugen Salat von rohen Gemüsen, Getreideflocken aller Art, Hülsenfrüchte, Breie, Kleie, Quark, Buttermilch, Sauermilch, Zitronenmilch und Eigelb.

Lassen wir uns während der Kur die Mazdaznan-Atem- und Drüsen-Übungen angelegen sein, dann ist der Erfolg umso größer.

Menphor-Kur

Menphor ist eine Mischung von echtem australischem Eukalyptusöl, echtem japanischen Kampferöl, echtem Sassafrasöl und russischem dickflüssigen Petrolatum. Es reinigt und belebt und hält viele übel ab, die sich früher regelmäßig einzustellen pflegten.

Bist du gereizt, bedrückt, abgespannt, gleichgültig, unentschlossen, mutlos, so ist das ein Zeichen, dass die Drüsen nicht genügend sekretieren. Dann nimm ein heißes Bad, trockne dich leicht ab, reibe den ganzen Körper mit ein wenig Menphor gründlich ein und ruhe dich aus.

Zur innerlichen Reinigung und Belebung nimm abends, bevor du dich niederlegst, ein Glas heißes Wasser mit einigen Tropfen Menphor, und zwar am ersten Abend mit 5 Tropfen und jeden Abend 1 Tropfen mehr, ansteigend bis 10 Tropfen, und die folgenden Abende wieder je 1 Tropfen weniger bis auf 5 Tropfen. Wiederhole die Kur von Zeit zu Zeit.

Während der Kur hält man sich an Milch, Gerstenschleim, Fruchtsäfte, geriebene Äpfel und ähnliches und trinkt reichlich Kräutertee und heiße, ungesüßte Limonade.

Hast du die Menphor-Kur einige Male wiederholt und leidest trotz aller sorgfältigen Pflege immer noch unter der Reizbarkeit der Geschlechtsorgane, dann bereite dir folgende Mischung aus:

7 Tropfen Kampferöl, 5 Tropfen australischem Eukalyptusöl, 1 Tropfen Mentholgeist, 20 Tropfen Weingeist und 80 Tropfen heißem Wasser und gieße das teils in die Harnröhre, teils in den Darm ein. Das scheidet die überschüssige Harnsäure aus, die die Reizbarkeit der Organe verursacht.

MAZDAZNAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Vor der Eingießung wasche den ganzen Körper mit einer hellroten Lösung von übermangansaurem Kali ab und nach der Eingießung mache heiße Aufschläge, um das Blut an die Oberfläche zu ziehen, und zwar auf folgende Körperteile:

1. den Darmausgang, um den Darm zur Entleerung anzuregen,
2. die Vorsteherdrüse,
3. die rechte Leistengegend, bis man die Wärme in der Nabelgegend spürt,
4. die linke Leistengegend, bis man die Wärme beim fünften Halswirbel spürt,
5. das Schambein, bis man die Wärme in der Zirbeldrüse spürt und sich leichter Schweiß über den ganzen Körper einstellt,
6. das Steißbein, bis man die Wärme von Wirbel zu Wirbel spürt,
7. das Kreuz,
8. die Gegend zwischen den Schulterblättern und
9. den Nacken, um das Rückenmark und die Zirbeldrüse zu beleben.

Selbst-Beobachtung

Alle Winke und Anweisungen, die für beide Geschlechter gegeben worden sind, entsprechen den Grundregeln der natürlichen Gesundheitspflege, sind also nicht für besondere Fälle, besonders auch nicht für Krankheitszustände, gedacht. Vielmehr ist ihr Ziel, das Denkwesen zu erweitern. Deshalb wird auch immer wieder daran erinnert, dass man stets mit dem Gedanken dabei sein soll und sich beobachtet.

Wer die Anwendungen gedankenlos und mechanisch befolgt, darf keinen Erfolg erwarten und wird sogar durch Krisen gehen, in denen er allerlei Erfahrungen sammeln muss, die ihm zwar nichts weiter schaden werden, die er sich aber als denkender Mensch ersparen hätte können.

Bedenke immer, dass die Natur nur kleiner Anregungen bedarf und das weitere dann immer von selbst besorgt. Also muss man im kleinen treu und beharrlich sein und die Natur wird dann von selbst das Große wirken.

Nur wer alles bedachtsam und umsichtig befolgt und alle Wirkungen beobachtet, wird neue Entdeckungen machen und von selbst darauf kommen, wie er die vier Grundelemente, Wasser, Feuer, Erde, Luft, in verschiedener Art und Weise mischen und daraus Nutzen ziehen kann. Neue Erfindungen auf allen Gebieten, denen er seine Aufmerksamkeit zuwendet, werden der Lohn sein, und zwar ohne Ende. Denn immer noch gilt das Wort des Heilands: „Noch Größeres als ich sollt ihr tun!“

4. KAPITEL

DIE UNBEFLECKTE EMPFÄNGNIS

14. LEKTION – DER LICHTKÖRPER

Verwirklichen wir alle Anregungen und Winke, die uns bisher gegeben worden sind, so können wir uns darauf verlassen, dass sich unser Gesundheitszustand so verbessert, wie er uns als den höchsten Geschöpfen entspricht. Wir mussten uns dabei zwar von mancher Angewohnheit freimachen, erfreuten uns dafür aber um so mehr unseres Daseins und wurden uns dank unserer guten Gesundheit immer deutlicher eines inneren Dranges bewußt, unser Dasein einem neuen, höheren Ziele entgegenzuführen.

Die ganze Natur reflektiert in diesem Sinne beständig auf uns und weil wir uns der Gesundheit erfreuten, löste sich refraktiv in uns dieser innere Drang aus. Die Natur offenbart ununterbrochen den Trieb, alles auf das Höchste zu entwickeln, und besitzt auch die Fähigkeit, dies sicher und mit den einfachsten Mitteln zu erreichen, ohne dass sie sich dabei im geringsten anstrengt. Einen unfruchtbaren Baum, dem ein Edelreis aufgepfropft wird, macht sie fruchtbar und verlängert ihm das Leben. Warum sollte also die Natur dem Menschen, der doch das edelste Edelreis am Baume des Lebens ist, nicht auch dasselbe zugute kommen lassen?

Im menschlichen Körper bedient sich die Natur zur Lebensverlängerung und Veredlung der Sekretionen der verschiedenen Drüsensysteme, deren Leistungsfähigkeit wiederum vom Nerven- und vorn Blutlaufsystem und damit vom Atem und der Ernährung abhängig ist. Je vollkommener die Atmung und die Ernährung durchgeführt werden, um so besser ist der Gesundheitszustand, weil sich dementsprechend das magnetische Feld im Blute oder Leukokytos, die Ätherstoff-Atmosphäre der Blutkörperchen, erweitert.

Aber Gesundheit ist nicht das Ziel des menschlichen Lebens, sondern nur die Voraussetzung dafür, dass der Mensch sich ein höheres Ziel steckt und es auch erreicht. Wir müssen also außer auf den Atem und die Ernährung noch auf etwas anderes achten, und zwar auf die Licht-Strahlen oder Licht-Wellen. Zu allen Zeiten hat es Männer und Frauen gegeben und gibt es auch heute noch, die kräftige und gesunde Männlichkeit und Weiblichkeit an den Tag legten und doch nicht weiter kamen, sondern stillestanden. Ebenso gibt es genug Beispiele, dass Männer und Frauen in hohem Alter eine gewisse Jugendlichkeit wiedererlangten, so dass es wie ein Wunder anmutete. Die Lichtstrahlen geben in beiden Fällen den Ausschlag.

Halten sich die Ausstrahlungen oder der Magnetismus und die Einstrahlungen oder der Elektrismus die Waage, dann finden Ausgleichungen im Körper statt und der Körper blüht auf und erneuert sich, und zwar einfach kraft Naturgesetzes, gleichviel ob die Ausgleichungen bewußt herbeigeführt worden oder unbewußterweise eingetreten sind. Sobald ein Körper aufhört, genügend Magnetismus, die Leben erhaltende der beiden Zwillingskräfte, hervorzubringen, so dass der Elektrismus, die dem Leben Gestalt und Ausdruck verleihende Kraft, dauernd das Übergewicht gewinnt, brennt der Körper aus, wird welk und stirbt ab.

Arbeiten die Lungen, die in sich die dynamische oder Triebkraft des Lebens bergen, mit den Drüsen, die dem Triebrod des Lebens gleichen, harmonisch zusammen, dann werden die aus dem Nahrungsgange in die Blutbahnen gelangenden Saline teilweise ätherialisiert oder in Ätherstoffe verwandelt, die das magnetische Feld im Blute oder die Ätherstoff-Atmosphäre der Blutkörperchen und dadurch den Magnetismus erweitern.

Bei der Erde, deren edelste Frucht der Mensch seinem Körper nach ist, macht sich dieser erweiterte Zustand durch das Tageslicht und eine positive Atmosphäre offenbar. Das bedeutet, dass sich die Erde ihr Licht selbst macht, also ihr Licht nicht von der Sonne borgt. Jeder Planet macht sich sein eigenes Licht, holt es aus sich selbst hervor und glänzt sich nur in seiner Umgebung vermittels seiner eigenen Ausstrahlungen ab, sobald diese den Ausstrahlungen der unsichtbaren Ursonne parallel laufen. Dank der parallel laufenden Ausstrahlungen der Erde und der Ursonne bestärkt sich der Magnetismus der Erde an gewissen Teilen der Oberfläche und macht sie für atmosphärische Elektronen empfänglich. Dort entsteht das Tageslicht und eine

entsprechend klare, durchsichtige, positive Atmosphäre, in der die Erdintelligenzen die Erdenergien anregen, Wachsen, Blühen und Reifen zu entfalten.

Das, was wir Sonne nennen, ist nur der sichtbare Brennpunkt der Ausstrahlungen der unsichtbaren Ursonne einerseits und der Planeten oder des Planetenwesens andererseits. Die von diesem „Sonne“ genannten Brennpunkte ausgehenden Rückstrahlungen sind verstärkte Lichtschwingungen, die die molekularen Schwingungen im Raume steigern und dadurch den Lichtglanz oder die Helligkeit erzeugen, in der sich neues, erweitertes Leben entfaltet.

Alle Erscheinungen der Natur, alle Verkörperungen, alle Planeten sind konzentriertes Licht. Aber diese Lichtkonzentration würde Finsternis bleiben, wenn nicht die Lichtsamen oder Ätheroiden als die Kernstücke aller Naturerscheinungen gleichzeitig nach allen Richtungen ausstrahlen, mithin auch zu ihrem Ausgangspunkte, dem Urlicht, zurückstrahlen. Erst dadurch, dass sich die Ausstrahlungen des Urlichtes mit den Ausstrahlungen der verkörperten Lichtsamen in einem Brennpunkte begegnen, tritt das Licht oder der Lichtglanz in die Erscheinung.

Auch unser Körper ist an sich dunkel trotz des darin konzentrierten Lichtes und erhellt sich, leuchtet nur, soweit die darin verborgenen Lichtsamen ihre Lichtstrahlen in die Umgebung senden. Solange und soweit das nicht geschieht, liegen wir im Dunkel, in der Finsternis, sind tot für uns selbst und für unsere Umwelt und schaffen keine Lebenserweiterungen für uns und auch nicht für die Menschheit. Erst wenn wir aus dem Schlaf der Finsternis erwachen und das Licht der Erkenntnis unser ganzes Wesen durchflutet, werden wir begreifen, dass unser Erdenleben im Lichte eines sonnenbekleideten Tages verlaufen sollte.

Die in uns konzentrierten Lichtsamen können erst dann ausstrahlen, wenn sich unser Körper von allem Schweren, Unreinen, Belastenden, kurz, von allem, was die Lichtschwingungen behindert, freigemacht hat. Auch in dem Rohöl, das aus der Erde gewonnen wird, ist Licht enthalten; aber es verrät schon durch seine dunkle Farbe, dass es erst von schweren Beimischungen aller Art befreit, gereinigt, geläutert werden muss, ehe es das im Inneren konzentrierte Licht offenbaren kann, so dass es uns von Nutzen ist.

Soll sich unser Wesen sogar höher, freier, reiner entfalten, dann muss es höhere, feinere reinere Lichtschwingungen aussenden, damit sie mit den entsprechenden feineren Lichtschwingungen unserer Umgebung in einem Brennpunkte verschmelzen, verstärkt auf uns zurückstrahlen und uns Neues, Größeres, Erhabeneres in aller Klarheit offenbaren können. Verharren wir im Zustande der Finsternis, so kann uns keine Erkenntnis des Lichtes werden. Um die Finsternis abzuschütteln, müssen wir also Tätigkeit entfalten und je größer diese Tätigkeit und damit unsere Ausstrahlung ist, um so mehr Licht zeigt sich, um so mehr weitet sich unser Blick, um so größer ist die Erleuchtung.

Könnten wir uns auf einem vergrößerten Maßstabe selbst sehen, dann sähen wir uns als ein fortwährend ausstrahlendes Wesen, aber nicht nur mit einer einzigen oder einfachen Ausstrahlung. Denn jede einzelne Zelle strahlt eine Flut von Licht aus, das sich gleichsam zu Bächen, Flüssen und Strömen sammelt und in das Strahlenmeer der Atmosphäre, das die Erde umgibt, ergießt. Sobald der völlige Zusammenhang hergestellt ist, müssen alle Ausstrahlungen wieder auf gewisse Sammelpunkte zurückströmen und diese alle müssen sich bis in die Unendlichkeit hinaus um das Ur-Licht gruppieren, das von der ewigwirkenden Intelligenz ausgeht, die auch den Mittelpunkt des menschlichen Wesens ausmacht.

Seit 1920 ist es eine wissenschaftlich erwiesene Tatsache, dass sich im Augenblicke der Empfängnis im Nukleus oder Kern der Urzelle etwas Neues in Gestalt eines luftlosen Bläschens einstellt, in dem die im Werden begriffene Persönlichkeit in der Vollkommenheit jugendlicher Frische dargestellt ist. Das Vergrößerungsglas hat nach einer zweieinhalbmillionenfachen Vergrößerung des luftlosen Bläschens das Geheimnis offenbar gemacht, dass sich die Gottesintelligenz im Augenblicke der Empfängnis in diesem luftlosen Bläschen niederläßt und den Entwicklungsgang des werdenden Menschenkindes leitet.

Dieses luftlose Bläschen bleibt der Mittelpunkt des Menschenkindes, auch wenn das Kind schließlich in das Licht der Welt geboren worden ist, und findet seinen Platz in der linken, hinteren, fünften Herzkammer. Hier ruht das Bildnis der Persönlichkeit gleich einem photographischen Negativ, dessen entsprechendes Positiv die sichtbare Körpergestalt des Menschen ist; diese ist also nur der nach Zeit und Umständen veränderliche Ausdruck der ewigen Gottesintelligenz.

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Wenn weiter nichts, so haben wir hierfür doch wenigstens das Herzensgefühl, das seinen Sitz in der ersten, rechten, vorderen Herzkammer erhält. Sobald wir aber der hinteren Herzkammer unsere Aufmerksamkeit mehr und mehr zuwenden, werden wir uns allmählich der von dort kommenden Ausstrahlungen bewußt, die bläulich angelaufen sind, in ein tiefes Purpur und schließlich in ein Lila und Violett übergehen und es uns ermöglichen, von Violettstrahlen zu reden und deren Wirkung und Bedeutung zu erforschen.

Sobald es uns gelingt, diese Violettstrahlen mehr und mehr zu polarisieren, erkennen wir immer klarer, dass die uns umgebende und in die Unendlichkeit reichende Atmosphäre das unerschöpfliche Meer aller Lichtschwingungen oder Vibrationen ist, die schließlich zu Verdichtungen oder Verkörperungen im Weltall führen und deshalb auch die Grundlage zu allem bilden, was auf der Erde existiert, und dass uns diese Lichtschwingungen der Atmosphäre alles darin Befindliche offenbaren, mitteilen und zugänglich machen, wenn wir nur verstehen, uns in die parallelen oder verwandtschaftlichen Richtungen einzustellen. Das große Ganze wird dann unser und erschließt sich uns mit seiner ganzen Fülle.

Dann werden wir auch mehr und mehr bekannt mit der freien Energie oder der ewigen Bewegungskraft, die Druck ausübt und alles in Bewegung bringt. Der Druck erzeugt die Anziehung, so dass sich parallellaufende oder verwandtschaftliche Zustände verbinden und Schöpfungen auf Schöpfungen entstehen, zunächst die Ätheroiden, Elektronen, Moleküle, Elemente und Chemikalien mit allen ihren unzähligen Verbindungen und schließlich alle die Weitenkörper.

Unter dem beständigen atmosphärischen Drucke gehen die Weltenkörper durch Entwicklungsstufen, ergeben sich der Kristallisation mit ihren zahllosen Mineralien, Erzen, Metallen, Gesteinen und Edelsteinen, dann der Zeltformation des Pflanzenwesens, das aus der Atmosphäre das Elementarische und aus der Erde das Kristallisierende an sich zieht und aus sich heraus das Tierwesen entwickelt mit allen seinen mannigfaltigen Eigenschaften, bis schließlich wir Menschen dastehen als das Schlußergebnis dieser Entwicklungsreihe und uns deshalb bewußt sein können all der Eigenschaften des Tierreiches, all der Zellbildungen des Pflanzenreiches, der Kristallisationen des Mineralreiches und des Druckes und Gegendruckes des Elementarreiches.

Alles dessen kann sich jeder Mensch in allen Einzelheiten bewußt werden. Denn die Individualität oder die ewigwirkende Gottesintelligenz, die sich im luftlosen Bläschen, im Nukleus der Urzelle, niedergelassen hat, zieht alle in ihrer Umgebung befindlichen Elemente an sich, führt sie gemäß den Schöpfungs- und Entwicklungsgesetzen durch alle Kristallisationen des Mineralreiches und ordnet sie schließlich zu einem Zehengewebe, das den menschlichen Körper ausmacht, bleibt selbst aber unabhängig von allen diesen Vorgängen und im luftlosen Bläschen verborgen.

Mit Hilfe des Elementarwesens wird zunächst das Herz aufgebaut, nach dem sich die weitere Gestaltung zu richten hat, weil das Herz die Zentralanlage des menschlichen Wesens ist und bleibt, gleichviel welchen Veränderungen oder Erweiterungen der menschliche Körper unterzogen wird. Es ist der Schöpfergedanke der Individualität oder der ewigwirkenden Intelligenz, der sich im Lichte der göttlichen Weisheit den Weg bahnt, den Geist zur Verwirklichung antreibt und die Seele die Verbindung mit dem Gesinn finden läßt, so dass sich der Schöpfergedanke aus dem Herzen den Intelligenzen der Gehirnzellen und den Energien der Körperzellen übermittelt und so einen erweiterten Erkenntniszustand in uns schafft.

Sobald wir also den Faden da aufnehmen, wo sich die Materie erschöpft, die materielle Entwicklung oder Geburt abgeschlossen ist, uns zurückfinden zum ursprünglichen Schöpfergedanken im Herzen und ihm neue Schöpfungen ermöglichen, dann wird er aus den in seine Nähe gebrachten neuen Elementar- und Ätherstoffen zunächst den Zustand des Herzens erneuern und von da aus die Regsamkeit der Gehirntelligenzen und der Organenergien erweitern, so dass wir in den Zustand der Wiedergeburt treten, in dem wir für jede schöpferische Herzensregung empfänglich und auch fähig sind, sie mit unseren Mitteln und Kräften zu verwirklichen.

Die Erweiterung unseres Bewußtseins- und Erkenntniszustandes wirkt sich also vermittels des Gehirnes aus, entsteht aber nicht im Gehirn, sondern ist die Folge der Herzensschwingungen, für die sich das Gehirn empfänglich erweist. Wir mögen noch soviel studieren und über die Möglichkeiten des Menschen philosophieren, so nutzt uns das nichts, es sei denn, dass wir

zuguterletzt doch noch darauf kommen, dass ein erweiternder Gedanke im Herzen entspringen muss, wenn er sich behaupten und uns zu einem höheren Ziele fördern soll. Unser Gehirn muss die Verbindung mit unserem Herzen finden. Dann wird uns das Himmelreich, das Reich Gottes oder der Zustand der Gotterkenntnis, der Weisheit und Glückseligkeit.

Das suchte schon der Heiland den Seinen klar zu machen, indem er sie auf die geistige Erziehung oder Erneuerung von innen heraus aufmerksam machte, als er zu Nikodemus sagte: „Es sei denn, dass ihr von neuem, dass ihr wiedergeboren werdet, sonst könnt ihr nicht in das Himmelreich eingehen.“ Nikodemus, der ein gebildeter Mann, ein Arzt war, konnte es nicht begreifen, dass der körperlichen Geburt eine innere Neugeburt oder Wiedergeburt folgen muss, wenn der Mensch auf eine höhere Stufe steigen will. Alle orientalischen Sprachen verstehen schon lange vor der Zeit des Heilandes unter Himmelreich keine Örtlichkeit, sondern einen himmlischen, glückseligen Zustand höherer Erkenntnis.

Angenommen, wir wollten ausfindig machen, woraus eigentlich das Geheimnisvolle oder Okkulte besteht und wo in der Unendlichkeit es zu finden ist, und wir begäben uns auf die Suche in unserer Umgebung, so verliefen wir uns fürs erste in all die Ideen, Ansichten und Meinungen derer, die wie wir suchten, aber ebenfalls noch nicht zur Erkenntnis der Wahrheit gelangten, jedoch ihre Erfahrungen niedergeschrieben haben. Halten wir uns dann an das Niedergeschriebene, so kommen wir nicht weiter als die, die es niederschrieben, verbleiben also im Bereiche derer Suggestionen und gelangen nie zur Erkenntnis der Wahrheit.

Deshalb sagt schon die Schrift von denen, die sich immer nur etwas anlernen, etwas auswendig lernen: „Das sind die, die immer lernen, aber nie zur Erkenntnis der Wahrheit gelangen.“ Wir mögen noch so wenig wissen, wird uns aber daraus eine Erkenntnis, die wir verwerten oder verwirklichen, so ist das von größerem Wert für uns selbst und für die Gesamtheit als alle Anhäufungen von Ideen, Ansichten und Meinungen, woraus niemand Nutzen ziehen kann, die vielmehr den Menschen zum Ideen-Sklaven erniedrigen, ähnlich wie angehäufter Besitz oder Reichtum den Menschen zum Sklaven der Besitz- und Reichtumsidee macht.

Eine begüterte und auch gebildete Frau, die einige Male unsere Atemkurse besucht hatte und anfangs sich für Mazdaznan zu interessieren, lud uns ein und zeigte uns mit Stolz ihre Bibliothek mit Tausenden von Büchern, viele Bücher über Okkultismus, Magie, Alchemie, ähnliche Geheimnistuerei, indische Philosophie, auch allein 500 Bücher darüber, wie man reich werden kann. Sie hatte aber keine Zeit, diese Bücher zu studieren oder sonst irgendwelchen Nutzen daraus zu ziehen. Sie war zur Sklavin der Idee des Bücherbesitzums geworden.

So mancher gute, erfahrene und geschickte Mensch hat sich selbst verloren, weil er sich von dieser oder jenen Idee soweit beeinflussen ließ, dass er ein Sklave dieser Idee wurde. Das Ziel des Menschen ist aber nicht, ein Sklave zu sein. Denn der Grund seines Wesens ist nicht seine gewordene oder geschaffene Körperlichkeit, sondern die ewigwirkende Intelligenz oder seine Individualität. Diese hat er sich nicht nachträglich gemacht oder geborgt, sondern sie ist seit Ewigkeit sein absolutes Eigentum und bleibt es in alle Ewigkeit. Sie ist es, die diesen Körper für ihn baute oder schuf, um sich damit eine Umkleidung, ein Instrument für ihre Zwecke zu schaffen. Sie ist es, die dieses Instrument zu verbessern vermag, damit es ihr zu erweiterten und höheren Zwecken diene.

Kommt uns eine Sache in den Sinn, deren Vollziehung oder Verwirklichung wir erwägen, dann dürfen wir diese Sache nicht nur unserm Gehirn zur Prüfung übertragen, sondern müssen zusehen, ob der Sachverhalt auch vor den Zustand der Seele, des Geistes und des Gottesfunken oder des inneren Lichtes im Herzen gebracht werden kann. Wird er dort nicht angenommen und versuchen wir trotzdem die Vollziehung, dann schlägt die Sache fehl.

Alle erfolgreichen Menschen sind darum erfolgreich gewesen, weil sie sich leiten ließen, nicht von den Ideen anderer, sondern von ihrem eigenen Gedanken im Herzen. Das Herzensgefühl offenbarte ihnen die Mittel und Wege, die zum Erfolge führen würden, und sie machten davon Gebrauch und betraten den Weg, den ihnen das innere Licht Schritt für Schritt beleuchtete, so dass sie im Lichte der Erkenntnis wandelten.

Das ist es, was die ganze Natur uns lehrt, dass alles, was ans Licht kommt, unserm Auge erkennbar wird. Etwas mag noch so verschleiert, verhüllt, verborgen sein, sobald das Licht darauf fällt, enthüllt es sich klar und deutlich. Es gibt nichts Verborgenes, Geheimnisvolles, Unerklärliches auf der ganzen Erde, in der ganzen Natur und ebensowenig in der ganzen

Unendlichkeit. Sobald das Licht der Erkenntnis in die Räumlichkeit fällt, wird uns der Gegenstand mit allem, was ihn umgibt, erkennbar.

Wir sollten lernen und verstehen, heute, sofort, Nutzen aus allem zu ziehen, was uns die Natur in unerschöpflicher Fülle anbietet, und unsere Erkenntnis zu erweitern, um immer besseren Gebrauch davon zu machen, damit uns das Alltagsleben erleichtert, unsere Freude vollkommen und uns das Bewußtsein werde, dass das Reich Gottes, das Himmelreich, das Paradies gleichbedeutend damit ist, ein himmlisches, glückseliges Leben der Selbst- und der Gotteserkenntnis zu führen.

Die Individualität oder die ewigwirkende Gottesintelligenz im luftlosen Bläschen der hinteren Herzenskammer steht in Lichtesellenverbindung mit der kleinen, linsenartigen Drüse in der Zirbeldrüse. Diese kleine Drüse ist eine Zentralstelle fortwährender Bewegung und fortwährender Licht-Einstrahlung und Licht-Aus-Strahlung; sie ist in ununterbrochener Tätigkeit. Soweit das von ihr ausgestrahlte Licht von den Gehirnzellen mangels Empfänglichkeit nicht aufgenommen wird, kehrt es zum Ausgangspunkte zurück, macht aber immer wieder den Versuch, seine Strahlen anzubringen. Je mehr das gelingt, umso mehr dehnt sich die kleine Drüse aus, umso mehr Gehirntelligenzen erwachen und umso mehr erweitern sich das Denkwesen und das Bewußtsein.

In diesem Zustande werden wir uns eines Gegenstandes nicht nur seinem Äußeren nach bewußt, sondern wir erkennen auch seinen Ursprung, seinen Entwicklungsgang, seinen Zweck und sein Ziel, weil wir nicht nur vermittels der Sinne objektiv, sondern zugleich auch vermittels der Lichtwellenverbindung mit der Individualität im luftlosen Bläschen abstrakt denken. Infolgedessen werden wir uns auch des Zieles und der Wirkung eines jeden Gedankens bewußt und erkennen die Mittel und Wege zu seiner Verwirklichung. Dadurch sparen wir uns viele Irrwege und Umwege und lernen, gerade auf unser Ziel zuzugehen.

Gewisse Intelligenzen in der materiellen, spirituellen und intellektuellen Gehirngruppe sind zwar schon belebt und, soweit das der Fall ist, können wir einen Gedanken bis zu einem näheren oder ferneren Punkte verfolgen. Wenn wir aber nichts tun, um diese Intelligenzen für die feineren Lichtstrahlen aus der Zirbeldrüse empfänglich zu machen und sie dadurch selbst zu feineren Ausstrahlungen zu bringen, kommen wir über diese Punkte nicht hinaus. Die Musikzelle im Gehirn z.B. kann bis zu einem gewissen Grade aktiv sein und uns zu einer gewissen Kunstleistung befähigen, sorgen wir aber nicht für die weitere Entwicklung der Musikzelle, so nutzt uns all unser Musikstudium nichts, selbst wenn uns der beste Lehrer zur Seite steht.

Die Weiterentwicklung des Gehirnes beruht auf der mitotischen Teilung der Gehirnzellen. Hört die mitotische Teilung auf, dann steht die Gehirn-Entwicklung oder die geistige Entwicklung des Menschen still. Mitotische Teilung bedeutet, dass eine Zelle, ohne sich räumlich zu erweitern, doch die Wirksamkeit ihrer Intelligenz und ihrer Kraft erweitert. Sie teilt sich in sich selbst und jeder Teil wird dasselbe, was die Urzelle darstellt. Jede mitotische Teilung holt also immer mehr das in der Urzelle Vorhandene hervor und das sind die Zentrosomen, vermittels deren sich die Zell-Intelligenz offenbart, ohne die Zelle zu verlassen oder aus ihr herauszutreten. Die Ausstrahlungen der Zentrosomen offenbaren also schließlich die Intelligenz und die Macht des ewigwirkenden Gottgedankens, der sich im luftlosen Bläschen im Nukleus der Urzelle im Augenblicke der Empfängnis niedergelassen hat.

Je größer die Ausstrahlung der Zentrosomen, je größer die Illumination der Zelle ist, umso mehr Beziehungen, Berührungen, Verwandtschaften, Parallelen mit allem, was gleichlaufend mit der Zelle ist, offenbaren sich, so dass uns bald dies, bald jenes klar wird, wessen wir uns vorher nicht bewußt waren, und um so sicherer gehen wir unsern Weg durch den Alltag. Wenn wir vermittels eines Vergrößerungsglases alle die Ausstrahlungen der Zentrosomen sehen könnten, würde es uns klar, inwiefern wir als individuelle Wesen zugleich universelle Wesen sind.

Denn die Ausstrahlungen unseres Wesens schaffen uns Verbindung mit allem in der Natur, im Weltall und in der Unendlichkeit Bestehendem und diese Verbindungen kommen uns durch das Gesinn in der Zirbel zum Bewußtsein vermittels der Erinnerungszelle im Gehirn, die erwacht, sobald die Zelle für die Ausstrahlungen des luftlosen Bläschens in der Hinterkammer des Herzens empfänglich geworden ist. Die Erinnerung ist also nicht das Gedächtnis, dessen Gehirnzelle nur für objektive Beziehungen und Ausstrahlungen der Materie empfänglich ist.

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Die Menschlichen Zellen, die den Körper bei der Geburt ausmachen, bleiben immer dieselben bis zum letzten Aushauch oder bis zum Tode. Alles, was das Tier an Nahrung zu sich nimmt, wird angesetzt, um neues Zellgewebe zu machen; aber beim Menschen wird nichts angesetzt. Der Mensch wächst nicht durch die Nahrung; sondern die Nahrung geht vermittels der Saline, der Vitaminkräfte und der Drüsensekretionen in neue Elementar- und Ätherstoffe über, die die Zellenergien und Zellintelligenzen beleben, so dass sich die Zellen mitotisch, also in sich selbst, teilen. Die neuen Elementar- und Ätherstoffe übermitteln sich nur der Atmosphäre der Zellen und regen sie an, erquicken, beleben sie, werden aber von der Zelle nicht aufgenommen. Soweit fremde Zellen in unserem Körper Platz nehmen, haben sie mit den menschlichen Zellen nichts zu tun. Das Zellengewebe des Menschen ist sein Eigentum und kann durch ein anderes Zellengewebe weder ergänzt noch ersetzt werden; er hat sich sein Zellgewebe durch den Wiedergeburtsvorgang und die mitotische Zellteilung selbst geschaffen und kann deshalb auch nur auf diesem Wege die Vervollkommnung seines irdischen Wesens erreichen.

Jede Zelle des menschlichen Körpers ist in sich negativ und positiv polarisiert, besitzt eine individuelle, eigenartige Intelligenz, die mit einer besonderen Richtung der Räumlichkeit korrespondiert, hat ihre eigenen Zentrosomen und Elektronen und kann sich deshalb in sich selbst teilen und dadurch erweitern und jeder Teil kann sich wieder teilen, so dass sich eine erweiterte menschliche Gestalt in der angemessenen Größe ergibt. Ja, die menschliche Zelle könnte sich bis ins Unendliche hinein teilen, jedoch nicht weiter, als eine Teilung naturgemäß vonstatten gehen kann. Das würde aber immerhin bedeuten, dass jeder von uns 910 Jahre alt werden könnte, da die menschliche Haut über 900 Jahre der Auflösung oder Verwesung widersteht.

Aber eine Zelle des menschlichen Körpers kann sich nicht mit einer anderen verketteln, sondern nur durch Aus- und Einstrahlung Verbindung halten. So fest der Körper auch gefügt zu sein scheint, so schlingt sich doch nicht eine Zelle in die andere hinein, sondern jede Zelle steht vollständig isoliert für sich allein. Denn die Atmosphäre der Zelle hindert sie, sich in eine andere hineinzuschlingen. Um jede einzelne Zelle windet sich beständig eine Äther-Atmosphäre.

Wo aber der Äther einen gewissen Teil der Zellen nicht mehr umspült, die Zellen also sozusagen aufeinanderfallen, befinden sich die Zellen im Absterben. Je mehr Zellen im Körper auf diese Weise absterben, besonders in den Hauptorganen, umso schwächer und älter werden wir. Der Äther reicht deshalb nicht aus, weil uns die Saline fehlen und daher nicht genügend Vitamine entstehen. Sorgen wir für neuen Zustrom von Äther, dann kommt es von selbst zur Wiederbelebung. Solange die angeborenen Zellen für sich allein bleiben, also vom Äther umspült werden, sind wir in einem Zustand der Sicherheit und was sich im Herzen regt, übermittelt sich durch das Gesinn in der Zirbel den Gehirnintelligenzen, so dass wir uns der leisen sanften Stimme des Herzens bewußt werden, die uns alle Fragen beantwortet und alle Rätsel löst.

Die mitotische Teilung der Zelle erfolgt vermittels des atmosphärischen Druckes von außen und des Gegendruckes von innen, der von den Zentrosomen in der Zelle ausgeht. Druck und Gegendruck vereinigen sich und erzielen die mitotische Teilung der Zelle in sich selbst, die also das Gegenteil einer von außen verursachten Teilung, Zerschneidung oder Zertrennung ist. Nach der ersten mitotischen Teilung folgt eine zweite mitotische Teilung, die das innerlich ausstrahlende Fünfsackige hervorruft oder den Stern von Bethlehem, den Stern der Hoffnung, den die Weisen ja auch sahen.

Die Zelle hat nunmehr 5 Zentrosomen, die gleich Sonnen Szintillationen mit 144 000 Farbschattierungen abwerfen. So können wir uns vorstellen, dass der Mensch die Lichtschwingungen des ganzen Weltalls in sich trägt. Sobald sich uns nur die eine Gehirnzelle des Denkwesens hinter der Stirnmitte offenbart, erkennen wir darin diesen fünfzackigen Stern Bethlehems, den Stern der Hoffnung. Dann kommt uns nicht nur das Tageslicht der einen äußeren Sonne zugute, sondern auch das Licht der 5 inneren Sonnen, von denen jede in 144 000 Farbschattierungen szintilliert, und jede Szintillation trägt einen Gedanken auf ihren Wellen, macht einen Gedanken aus und offenbart uns den Gegenstand, der auf dieser einen Szintillation beruht.

Die mitotische Teilung läuft also auf vermehrte Ausstrahlungen hinaus, die der Selbsterleuchtung der Zelle dienen, so dass sich die Zellintelligenz ihrer selbst bewußt wird und schließlich das in ihr Verborgene auf dem Wege der Reflektion und Refraktion dem Gehirn in der Zirbel und durch diese den Sinnen klarmacht. Die Zellintelligenz selbst teilt sich aber nicht, sondern bleibt inmitten

der Zelle in sich selbst als ein einziges Ganzes. Sie verursacht nur, dass die Zentrosomen tätig werden, und diese müssen sich ihr fügen und im mitotischen Zustand der Zelle festsetzen. Haben sich die Zentrosomen festgesetzt, dann fangen sie an auszustrahlen oder zu szintillieren, bis jeder in 144 000 Schattierungen ausstrahlt und die Zellintelligenz dadurch Gelegenheit erhält, sich in aller Fülle oder Vollkommenheit zu offenbaren und sich vermittels des Objektiven sogar das Abstrakte heranzuziehen, es dem Gesinn in der Zirbeldrüse zum Bewußtsein zu bringen und dadurch auf die Sinne zu übertragen.

Insofern sich also die Gehirnzellen des Menschen nicht mitotisch teilen, so dass es ihnen an der Ausstrahlung oder Szintillation gebricht, kann der Mensch in dieser oder jener Richtung nicht denken. Er mag wissen, was ihm gut schmeckt; aber soweit das Abstrakte in Betracht kommt, nämlich sich der Ursache, des Zweckes und des Zieles des Essens bewußt zu werden, hat er keinen Begriff, keine Vorstellung, keine Einsicht. Die entsprechenden Gehirnzellen sind zwar da, sie bestehen, aber vibrieren, szintillieren nicht in sich und die körperliche Kraft und Fülle kann dies nicht erzielen. Ja, was er nicht versteht, erklärt er für Unsinn und hat sogar von seinem Standpunkte aus Recht damit; denn ihm fehlen die Sinne, es zu verstehen. Er kann einfach auf abstraktem Wege nicht denken, sondern ihm ist nur das objektive Denken, über das schon das Tier verfügt.

Solche Menschen können es nicht begreifen, dass jede menschliche Gehirnzelle eine eigene Intelligenz haben und dass diese innerlich ausstrahlen muss, ehe uns etwas einleuchten, bewußt oder klar werden und die Individualität im luftlosen Bläschen der hinteren Herzenskammer uns neue Möglichkeiten offenbaren kann, die unsere Entdecker- und Erfindergabe anregen. Solche Menschen wollen auch nichts über Ursprung, Zweck und Ziel ihres Daseins wissen, setzen ihrem Leben auch kein Ziel, machen deshalb auch keine Fortschritte, sondern stellen sich dem Fortschritt eher noch hemmend in den Weg und suchen ihn mit allen Mitteln ihrer Begrenztheit, mit Falschheit, Lug und Trug, Kritik, Verleumdung, Ränken und sogar mit Gewalt aufzuhalten, freilich, zu ihrem eigenen Nachteil. Denn die ewigwirkende Intelligenz läßt sich keine Gewalt antun und auch nicht am Fortschritt hindern.

Aber selbst solche Menschen können es weiter bringen. Sie müssen nur aufhören, ihre Gehirnintelligenzen mit Reizmitteln aller Art, wie Alkohol und Tabak, zu betäuben und ihre Drüsen in der Aufbauarbeit zu beeinträchtigen, damit die verborgenen Talente zu Tage treten können. Es ist sogar Pflicht jedes einzelnen von uns, dafür zu sorgen, dass sich unser Gedankenlauf nicht auf das Objektive beschränkt wie beim Tiere, sondern sich immer mehr auch auf das Abstrakte erstreckt, weil sich jedem Menschen der ewigwirkende Gottgedanke einverleibt hat.

Alle in unseren Gehirnzellen verborgenen Intelligenzen warten auf die Erweckung. Sobald sich die magnetischen Ausstrahlungen des Herzens mit den elektrischen Einstrahlungen der Atmosphäre ausgleichen, werden die Ätheroiden oder Lichtsamen wirksam, dringen in die Zellatmosphäre ein und veranlassen die Zentrosomen zu entsprechendem Gegendruck, so dass die Zellintelligenz erwacht.

Die Empfängnis des Lichtsamens vollzieht sich ununterbrochen in der ganzen Schöpfung und ist die Voraussetzung aller Entwicklung, aller Geburt, Neugeburt und Wiedergeburt. Aber dem Menschen allein ist es gegeben, weil er abstrakt denken kann, die Lichtsamen bewußt seiner Entwicklung und seiner Wiedergeburt dienstbar zu machen. Das ist der Vorgang, den die Weisen seit jeher die unbefleckte Empfängnis nannten, die sich also von Ewigkeit her abgespielt hat und in alle Ewigkeit abspielen wird, vom Menschen aber so zielbewußt geleitet werden soll, wie es die ewigwirkende Gottesintelligenz von allem Anfang an getan hat.

Sobald wir dieser unserer Pflicht als Menschen genügen, begreifen wir, dass wir hier auf dieser Erde sind, um mit Hilfe der in uns wohnenden Gottesintelligenz das Schöpfungswerk der Gottheit weiterzufördern, also Mitarbeiter der Gottheit zu sein. Diese Mitarbeit des Menschen beginnt aber nicht im Großen, sondern im Kleinen. Der Mensch hat zunächst sein eigenes Körperwesen, das das Endergebnis der natürlichen Schöpfungsvorgänge darstellt, einem Erziehungs-, Entwicklungs- und Veredelungsprozesse zu unterwerfen mit dem Ziele, dass die geistigen Kräfte die Führung der materiellen Kräfte übernehmen oder dass sich die Materie vergeistige. Das ist der tiefere Zweck aller Geburt und aller Wiedergeburt.

Wo wir mit der schöpferischen Kleinarbeit an uns selbst zu beginnen haben, sehen wir, wenn wir uns mit offenen Augen betrachten und unseren Zustand mit dem im luftlosen Bläschen der hinteren Herzkammer enthaltenen Bildnis vergleichen, das uns im Zustand vollkommener Jugendlichkeit darstellt. Auch alle inneren Mängel unseres Wesens machen sich bis an die Oberfläche der Haut bemerkbar und zeichnen ihre unverwischbaren Linien ein.

Die Linien deines Gesichtes, deine Haltung, dein Gang verraten deine Gedanken, dein Händedruck deinen Charakter, die Linien deiner Hände deine ganze Vergangenheit, die Bewegungen deiner Zunge deine Absichten, der Blick deiner Augen den Zustand deiner Seele. Deine äußere Erscheinung ist der naturgetreue Ausdruck deiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten und deiner geheimsten Gedanken.

Willst du diese Naturschrift verschönern und verbessern, so darfst du deinen Gedankengang nicht mehr nur von den äußeren Eindrücken oder elektrischen Einstrahlungen der Umgebung bestimmen lassen, sondern musst diesen bewußt die magnetischen Ausstrahlungen deiner Individualität im Herzen entgegensetzen und dabei auf die leise sanfte Stimme des Herzens hören, die immer wieder mahnt: *„Kehre zurück zum ersten Prinzip, zum Ewigwirkenden in dir!“*

Dann fällt es uns leicht, die Erneuerung, Verjüngung oder Wiedergeburt einzuleiten und den geistigen Kräften erweitertes Wirken zu ermöglichen. Haben wir uns einmal daran gewöhnt, alles auch vom Herzen aus zu überdenken, dann bedarf es nur kleiner Nachhilfen und geringer Anstrengungen, um den Körper der geistigen Leitung gefügig zu machen. Denn die Ätheroiden oder Lichtsamen, die die ganze Unendlichkeit bis in die Atmosphäre unserer Erde hinein erfüllen und die Grundlage aller Schöpfung, Geburt und Wiedergeburt sind, kommen auch uns zu Hilfe auf unserem Wiedergeburtsgange.

15. LEKTION – DIE LICHTSAMEN

Die Lichtsamen oder Ätheroiden sind die ersten Ergebnisse der Schöpfung, die dadurch in Gang kommt, dass die ewigwirkende Gottesintelligenz durch ihren Schöpfergedanken einen Druck auf die ewigen Zwillingzustände Äther und Atom ausübt. Alle Lebenserscheinungen kristallisieren sich um Lichtsamen oder Ätheroiden, die unmeßbar kleine Lichteinheiten sind. Es gibt also keine Lebenserscheinung oder Lebensverkörperung ohne Lichtsamen und alle Lebenserscheinungen oder Lebensverkörperungen stehen durch ihre Lichtstrahlen in Verbindung miteinander.

Je höher eine Schöpfungsform auf der Stufenleiter der Entwicklung steht, desto mehr Lichtsamen sind in ihr verkörpert oder kristallisiert und desto mehr Lichtsamen braucht sie, um sich zu erhalten oder zu erweitern und um so mehr ist sie auf die Verbindung mit allem Gegenständlichen in ihrer Umgebung und den darin wirksamen Lichtsamen angewiesen. Das Licht oder die Strahlen der Lichtsamen durchdringen alle Räumlichkeiten der Unendlichkeit und es gibt nichts, was nicht von Licht erfüllt wäre.

Deshalb sind auch alle Naturscheinungen konzentriertes Licht oder Erweiterungen der Lichtsamen, selbst wenn es so scheint, als ob die Planeten, also auch unsere Erde, in Dunkelheit lägen und ihr Licht von außen bezögen, um sich zu erhellen. Das scheint aber nur so. Die Erde strahlt beständig aus in die Räumlichkeit und empfängt beständig Strahlen aus der Räumlichkeit und da, wo sich die entgegengesetzten Strahlen begegnen oder sich kreuzen, entsteht ein Brennpunkt, der die Dunkelheit in Licht verwandelt.

Die sichtbare Sonne ist dieser Brennpunkt der Lichtausstrahlungen nicht nur der Erde, sondern auch anderer Planeten oder Himmelskörper, ist der Punkt, in dem sich diese Ausstrahlungen aus vielen Richtungen kreuzen und dadurch in sichtbares Licht verwandeln, wobei sich infolge der Kreuzung die Lichtsamen oder Ätheroiden vermehren. So wird Licht oder Helligkeit auf den Teilen der Erde, die sich in der Richtung der sich kreuzenden Lichtstrahlen befinden.

Ebenso scheint unser Körper eine dicht gefügte Masse zu sein und ohne Licht im Dunkeln zu liegen. Sobald aber die in ihm verkörperten Lichtsamen vom Mittelpunkt zur Oberfläche ausstrahlen und sich mit Strahlen der in der Umgebung wirksamen Lichtsamen verbinden, fängt der Körper an auszustrahlen oder zu leuchten. Sind wir uns aber weder unseres Mittelpunktes noch eines Brenn- oder Kreuzungspunktes in unserer Umgebung bewußt, weil wir zweck- und

ziellos in den Tag hineinleben, so kommt das in uns enthaltene Licht nicht zum Vorschein und unser Körper leuchtet dann nicht und kann deshalb auch nicht erleuchtet werden.

Das im Petroleum enthaltene Licht ist auch solange unsichtbar, bis es durch Docht und Lampe an die Oberfläche gezogen, mit den Lichtstrahlen in der Atmosphäre in Verbindung gebracht, an einen Brennpunkt geleitet und hier entzündet wird. Dann erst offenbart sich das darin enthaltene Licht. Genau so verhält es sich im Prinzip mit dem Gaslicht, dem elektrischen Licht und dem Licht im Weltall.

Solange wir unsere Lichtwellen nicht aus unserm Innersten hervorholen und sie nicht auf einen Brennpunkt in unserer Umgebung lenken, wandeln wir in der Dunkelheit der Unkenntnis gleich der Erde zur Nachtzeit. Je kräftiger dagegen die Lichtschwingungen in unsere Umgebung hineinschwingen und je harmonischer sie sich mit den Lichtschwingungen der Natur und der Atmosphäre vereinigen, um so größer wird unsere Klarheit gegenüber allen Dingen in unserer Umgebung und um so mehr Möglichkeiten für unseren Fortschritt offenbaren sich uns.

Der Himmel malt Bilder von wunderbarer Farbenpracht, die für den Künstler eine Quelle der Inspiration sind. Die Berge rühmen die gigantische Kraft, die die Erde geformt hat, und nötigen uns andächtige Bewunderung ab. Im Tale murmelt das Bächlein seine Weise, die den Musiker zu Kompositionen begeistert. Die sanfte Brise spielt auf den Saiten der Äolsharfe ihr Lied und entlockt dem Dichter stimmungsvolle Verse.

Aber nicht jedem wird dasselbe, sondern jedem nur das, wofür er Interesse, Zuneigung, Vorliebe zeigt und worauf er sich mit Herz und Sinn einstellt, und auch ihm wird das nur, weil die ganze Natur und das ganze Weltall mit allen Einzelheiten in ihm enthalten sind und ihre Ausstrahlungen den aus der umgebenden Natur kommenden Einstrahlungen parallel laufen und er sich darauf konzentriert.

Hast du noch nie die harmonischen Töne vernommen, die die dynamische Macht des Atems auf deinen Lungenflügeln hervorbringt? Hast du noch nie das Rauschen des Blutes in deinen Adern gehört? Hast du noch nie der zarten Musik gelauscht, die die Ätherschwingungen in deinem Nervensystem erzeugen? Hast du noch nie die Farbenpracht bewundert, die dein Gedankenlauf auf dem feinen Zellgewebe deines Gehirnes entfaltet? Hast du noch nie das diamantklare Leuchten deiner Zirbel wahrgenommen? Wenn nicht, dann vermähle dich mit der Natur und dem Weltall, damit dir das Licht der Erkenntnis aufgehe und dir alle Schönheit und Erhabenheit des Weltalls in deinem eigenen Wesen offenbare!

Welch große und erhabene geistige Leistungen hat der Mensch schon vollbracht, wenn er seine Gedankenschwingungen aus dem Innern heraus einem hohen Ziele zusandte! Wie ist seine Erkenntnis und seine Kontrolle über die Naturkräfte gewachsen durch zielbewusste Selbstbeherrschung! Wo immer wir unsere eigenen Lichtschwingungen mit den Lichtschwingungen der Natur vereinigen, werden uns Offenbarungen, neue Kenntnisse und erweiterte Erkenntnis. Wenn wir aber den Lichtkräften der Natur oder der Atmosphäre keine eigenen Schwingungen entgegensetzen, sie nicht erkennen und nicht anerkennen, kann uns keine Erleuchtung werden; im Gegenteil, wir laufen Gefahr, von den Naturerscheinungen verwirrt und überwältigt zu werden.

Sobald der Mensch erkennt und anerkennt, dass sich die Schöpferkräfte des Weltalls mit den Schöpferkräften seines Inneren vermählen wollen und sollen, damit der ewige Entwicklungsplan gefördert werde, dann vollzieht sich in ihm die unbefleckte Empfängnis gleichwie in einem Zeugungsakt sowohl beim Manne als auch bei der Frau und dann ist der Mensch im Zustand der Wiedergeburt. Das sind solche Menschen, von denen es in alten Schriften heißt: „*Sie sind nie von einem Weibe verführt oder von einem Manne überschattet worden, sondern haben ihre Gewänder in den Strahlen der Sonne gereinigt.*“

Diese unbefleckte Empfängnis nannten die Weisen des Altertums die „*Hochzeit des Lammes*“; sie bringt das makellose Kind der Wiedergeburt hervor, verjüngt, erneuert, veredelt, vervollkommnet unser Wesen, entfaltet unsere höhere Natur und hebt unser Denkwesen aus den Tiefen der materiellen Gebundenheit in die unbegrenzten Sphären himmlischer Erkenntnis, bis wir uns der Größe und Erhabenheit unseres wahren Wesens bewußt werden, fühlen, dass wir „*wieder wie die Kinder*“ oder zum Chrystoskind der Gottesintelligenz geworden sind, und schauen das Bild ewiger Jugendlichkeit in unserem Herzen.

Unser Körper hat infolge der Zwillingszustände Äther und Atom und der Zwillingskräfte Magnetismus und Elektrizismus eine Doppelnatur und bildet deshalb in seinen Geschlechts- oder Wiedergeburtorganen nicht nur Sekretionen aus, die der Verjüngung oder Erneuerung der körperlichen oder elementaren Seite unseres Wesens dienen, sondern auch solche, die der Ätherialisierung zugänglich und dadurch befähigt sind, das Intelligenzwesen unseres Körpers so zu erwecken und zu entfalten, dass an das Wunderbare grenzende Wirkungen hervorgebracht werden können, die selbst die Gelehrten in Erstaunen versetzen. Unser Drüsensystem erzeugt bei gesundem Körper ununterbrochen Sekretionen, die bei vollkommener Umwandlung immer größere Möglichkeiten für uns erschließen.

Aber dazu muss der einzelne die Verbindung mit der Unerschöpflichkeit des Alls oder Universums aufrecht erhalten und pflegen und sich mit dem Licht, dem universellen Lebenserwecker, der sich in der Sonne am kräftigsten offenbart, vermählen, wobei sich der väterliche, positive Pol der Sonne und der mütterliche, negative Pol des irdischen Körpers harmonisch ausgleichen.

Keine Vermählung oder Verbindung von Mann und Frau kann diese universelle Zeugung oder Schöpfung zur Erneuerung des individuellen Lebens vollbringen. Denn die Vereinigung von Mann und Frau dient in erster Linie der Fortpflanzung der Gattung Mensch und geht auf Kosten des Einzelwesens zu Gunsten der Nachkommenschaft. Die Vermählung mit dem Universum führt zur unbefleckten Empfängnis bei Mann oder Frau, woraus als Frucht der Wiedergeburt das Chrystoskind der Erneuerung, das Kind der Freiheit oder Befreiung von Rückständigkeit, das Erlöserkind aus materieller Knechtschaft und aus Unwissenheit und Aberglauben hervorgeht.

Die von den Geschlechtsdrüsen erzeugten Sekretionen bedürfen der Befruchtung und Umwandlung, ehe sie eine Veredlung in unserem Körper herbeiführen können. Diese Befruchtung und Umwandlung bedeutet einen höheren oder feineren Schwingungsgrad, den das Licht der Sonnenstrahlen hervorruft mit dem Ergebnis, dass aus den Sekretionen neue Elementarstoffe für das Blut und neue Ätherstoffe für das Nervensystem und das Gehirn entstehen.

Die neuen Elementarstoffe erzeugen die körperliche Erneuerung oder Verjüngung, den neuen Leib innerhalb des Leibes, gewährleisten also den Fortbestand des Körpers. Die neuen Ätherstoffe erzeugen feinere Schwingungen im Gehirn, wecken dadurch die Intelligenzen des Gehirnes und erweitern das Denkwesen.

Die Gelehrten, Weisen und Heilande der Vergangenheit stimmen alle darin überein, dass es im „Himmelreich“ oder für das Bereich höherer Erkenntnis weder ein Freies noch ein Sichfreilassen gibt, sondern dass ein höherer Grad geistiger Entwicklung vom einzelnen und von der ganzen Menschheit nur durch unbefleckte Empfängnis erlangt werden kann. Sie erkannten die Wichtigkeit der Durchlichtung des Körpers und traten dafür ein, das Licht der Sonnenstrahlen auf den Körper einwirken zu lassen. Deshalb wurden zu allen Zeiten eines hohen Kulturstandes Luft-Licht- und Sonnenbäder hoch eingeschätzt und von den aufwärts strebenden Kreisen der Bevölkerung gebraucht.

Uns steht derselbe Weg offen. Wir müssen zu natürlichen Lichtbädern unsere Zuflucht nehmen, wenn wir uns mit den schöpferischen Kräften des Weltalls vermählen wollen und nach den Segnungen eines vollkommenen Lebens trachten. Die Keimzellen der Geschlechtsdrüsen brauchen die Lichtsamen zu ihrer Entfaltung genauso wie die Keime eines Samenkornes. Wird das Samenkorn im Boden durch die Bedeckung vom Lichte völlig abgeschnitten, so entfaltet es sich nicht, sondern läuft Gefahr, zu entarten oder zu verderben.

So erklärt es sich, dass bei Menschen, die an der unbefleckten Empfängnis keinen Anteil haben, der Trieb nach Geschlechtsvereinigung hervortritt, die nicht der Veredlung der Gattung dient, sondern die Entartung des Menschen auf eine niedrigere als die animalische oder tierische Daseinsstufe zur Folge hat, der das wahrhaft Schöne, Große und Erhabene des Lebens verschlossen bleibt.

Das erste, was wir tun müssen, ist, dass wir uns wieder der Natur zuwenden und das Walten und Wirken der Gottesintelligenz in ihr erkennen. Sobald wir in der Natur das Antlitz des Gottes der Natur erkennen, werden wir vor ihren Wundergebilden gern das Knie beugen, um Inspirationen von ihr zu empfangen. Ein einziger Sonnenstrahl, der in einen dunklen Winkel fällt, löst Freude und Glückseligkeit aus und eine erfrischende Brise weckt neue Hoffnung und ermutigt zu einem neuen Anfang.

Je harmonischer wir uns mit den Kräften der Natur verbinden, umso größere Wohltaten empfangen wir von ihr. Die schöpferische Kraft der Lichtsamen wird nicht nur Krankheitskeime, Säuren, Mineralien und Gifte aller Art an die Oberfläche ziehen und ausscheiden, sondern zugleich alle Organe beleben, so dass sich der Körper verjüngt und erneuert und wir allmählich einen Vorgeschmack der Vollkommenheit bekommen, nach der wir uns wohl sehnten, die wir aber auf den bisher eingeschlagenen Wegen nicht erreichten.

Das Licht der Sonne vermittelt uns die Lichtschwingungen und Lichtkräfte aller Erscheinungsformen des Weltalls und legt die Schätze der Unendlichkeit vor unsere Füße, so dass wir aus innerem Drange unser Sinnen und Trachten auf das Höhere, Bessere, Edlere richten und den wahren Zweck unseres Daseins erkennen und verwirklichen, nämlich den Fortschritt in jeder Beziehung zu fördern. Dafür setzen wir uns ein Ziel, das wir fest im Auge behalten, selbst wenn die rückständige Umgebung versucht, uns zurückzuhalten oder zurückzuziehen.

Deshalb blicke immer vorwärts, diene deinem Ideal, das deiner gegenwärtigen Erkenntnis entspricht; wenn es dir nicht mehr genügt, wähle dir ein höheres! Schließlich erkennst du das Vorbild aller Vorbilder in dir selbst, das im luftlosen Bläschen deiner hinteren Herzenskammer eingezeichnet ist und des Augenblickes harret, dass du es erschaut und dich an ihm begeisterst, die Vollkommenheit immer mehr aus dir herauszuarbeiten, bis du dem Vorbild in allen seinen Zügen gleichst.

Wie aber die Blüte, die im Samen schlummert, viele Entwicklungsstufen des Samens abwarten muss, bevor sie die Pracht ihrer Farben entfalten und die Süßigkeit ihres Duftes verbreiten kann, so können auch wir unserm Ideal nur Schritt für Schritt näher kommen, bis wir das große Ziel erreichen und wie der Heiland sagen können: „*Ich und Abba sind eins.*“

16. LEKTION – DIE LICHTBÄDER

Schon deshalb sollten wir dem Licht, der Luft und der Sonne bewußt und regelmäßig Zutritt zu unserem Körper gewähren, weil wir meist viel zu viel und viel zu dicke Kleider tragen. Dadurch leidet die Hauttätigkeit und die Ausscheidungen, die durch die Haut einen Ausweg suchen wollten, lagern sich unter der Haut ab, zersetzen sich und beeinträchtigen nach und nach die inneren Organe. Mancher glaubt, er könne mit äußeren Bädern Abhilfe schaffen; jedoch halten äußere Bäder wohl die Oberfläche der Haut rein, können aber die Zersetzungs Vorgänge unter der Haut nicht beseitigen. Deshalb sind natürliche Luft-, Licht- und Sonnenbäder notwendig, um die Haut in vollkommener Tätigkeit zu erhalten.

Im Morgenlande schenkt man den Luft- und Sonnenbädern viel mehr Aufmerksamkeit als bei uns im Abendlande. Dort sind deshalb auch die schönsten Frauen zu finden, weil sie ihren Körper täglich der Luft und dem Licht aussetzen und ihn außerdem nur in leichte, luftige Kleider hüllen. Die Männer beachten dieselben Regeln.

Bei den wilden Naturvölkern, bei den Indianern und in bäuerlichen Kreisen tragen die stillenden Mütter die Brust entblößt, weil sie wissen, dass sie dadurch reichlich Milch für die Säuglinge haben, während bei uns die dichtbekleideten Mütter über Stillunfähigkeit klagen und sich mit künstlicher Höhensonne bestrahlen lassen, was aber keinen Ersatz für die natürlichen Sonnenstrahlen bietet.

Aus Erfahrung wissen wir auch, dass die Kinder, die möglichst wenig Kleider tragen, barfuß im Sande spielen und in der Erde graben, im Wasser herumwaten und durch Berg und Tal streifen, gesund, kräftig und widerstandsfähig sind. Mit schweren Kleidern beladene Kinder sind dagegen für alle möglichen Krankheiten anfällig.

Wie rasch fühlen wir uns selbst nach harter Tagesarbeit erfrischt und erleichtert, wenn wir daheim die schweren Arbeitskleider ablegen und uns, lose und leicht bekleidet, unseren häuslichen Pflichten widmen! Wir atmen leicht und tief und fühlen uns wohl bei frischer Luft, selbst wenn es kühl ist. Wie belebt sich unser Gehirn, wenn der Wind durch die dünnen Strümpfe die Knöchel fächelt! Wie warm bleiben die Füße, wenn sie durch leichte, ausgeschnittene Schuhe ausdünsten können!

Daraus sehen wir, dass unser Körper mehr Luft und Licht nötig hat, als wir ihm unter dem Einfluß von Umständen und Verhältnissen zukommen lassen. Um das Bedürfnis zu befriedigen,

brauchen wir aber nicht „auf das Land“, in einen „Luft“-Kurort oder eine „Luft“-Kuranstalt zu gehen. Wir können überall zu mehr Licht und Luft kommen, sogar daheim. Man fängt zwar hier und da in den Städten an, auf den Hausdächern für jede Familie einen „Sonnenraum“ einzurichten; aber nicht jedermann kann sich solchen Luxus für seine Körperpflege leisten. Jedoch kann jedermann mit einigem guten Willen daheim eine Gelegenheit finden, seinen Körper gründlich zu lüften und von der Sonne bescheinen zu lassen.

Jeder, der ernstlich will, kann daheim morgens und abends wenigstens ein Luft- und Lichtbad nehmen. Wir mögen vielleicht nicht immer Zeit finden, ein regelrechtes Sonnenbad zu nehmen und alle die Übungen anzureihen, deren Segen wir uns eigentlich zugute kommen lassen sollten; aber das ist kein Grund, alles aufzugeben unter dem Vorwand, es fehle uns an der Zeit.

Auf der anderen Seite sollen wir unsern Verstand gebrauchen und nichts übertreiben. Gib der Natur nur ein wenig, aber regelmäßig Gelegenheit, ihre Kräfte zu entfalten, und habe es nicht übereilig mit deiner Erlösung! Denn die Natur macht keine Sprünge. Manche Menschen können zwar ohne jede Vorbereitung stundenlang nackt herumlaufen wie die Wilden, ohne Schaden zu nehmen. Wenn du es aber auch unternehmen wolltest, dich unvermittelt für Stunden aller Kleider zu entledigen und dich Wind und Wetter auszusetzen, so könntest du üble Erfahrungen sammeln.

Bescheide dich also fürs erste mit einem kurzen Luftbad abends vor dem Schlafengehen und morgens nach dem Aufstehen. Trage tagsüber leichte Kleidung. Nimm täglich ein Schwammbad, um die Hauttätigkeit anzuregen. Bringe die Rückgratswirbel durch einige Streck- und Beugeübungen auf den Atem in die richtige Lage.

Wenn es die Umstände nicht anders gestatten, so kannst du wenigstens die Kleidungsstücke einzeln ablegen und zuerst die obere Körperhälfte mit einem Handtuch und darauf mit den Händen kräftig abreiben, alsdann den Oberkörper bedecken und dann die untere Körperhälfte in derselben Weise behandeln.

Dadurch kommst du sehr bald zu der Einsicht, dass der Körper nicht nur der Pflege bedürftig, sondern auch dankbar dafür ist und dass jedermann selbst die Verantwortung für den Zustand seines Körpers trägt. Allmählich erkennst du, dass dein Körper der beste ist, den du dir nur vorstellen kannst, und fängst an, Mittel und Wege zu suchen und zu entdecken, wie du ihn umformen, erneuern, verbessern und veredeln kannst. Auch diese geringe Aufmerksamkeit verlohnt sich also und damit erwacht auch der innere Drang, sich mit den Sonnenbädern vertraut zu machen und sie durchzuführen.

Der **Sonntag** ist schon seit undenklichen Zeiten von unsern Vorfahren zum Tage der Sonnenbäder bestimmt worden. An diesem Tage sollte sich jeder vom körperlichen und vom Ideen-Staube der Werkstage reinigen, seinen Körper den Lichtstrahlen der Sonne und sein Denkwesen den Lichtstrahlen des Gottesfunken im Herzen öffnen, um im Einklang mit den schöpferischen Kräften der Natur, des Weltalls und der ewigwirkenden Intelligenz zu bleiben. Am Sonntag sollen wir das im Laufe der Woche nutzlos Gewordene auf dem Altar der Ewigkeit opfern und uns, befreit von allem, was der Vergangenheit zum Opfer gefallen ist, den neuen Leben zeugenden Strahlen des ewigen Lichtes darbieten, damit die Natur den Reichtum ihres Schatzhauses und die ewige Intelligenz die Fülle ihrer Weisheit und Gnade über uns ausgieße.

Das heißt aber nicht, dass wir den ganzen Sonntag in der Sonne liegen sollen. Wir nehmen das Sonnenbad immer nur kurz für 10 Minuten, um schädliche Wirkungen zu vermeiden. Wer das Sonnenbad auf eine ganze Stunde und länger ausdehnt, läuft Gefahr, das Gleichgewicht im Denken zu verlieren. Man sieht das vielfach in „Erholungsstätten“, wo sich manche am Sonntag viele Stunden lang in die Sonne legen. Sie sind meist etwas „sonderbar“, weil das Gehirn überreizt worden ist und nicht mehr normal arbeitet. Werden die Sonnenbäder zu lange genommen, so erzeugen die Geschlechtsdrüsen mehr Sekretionen, als der Körper verarbeiten kann. Dann zersetzt sich der Überschuß, geht in Gift über, erzeugt Überreizung und Überhitzung der Nerven, was zu Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Augenleiden und anderen Unannehmlichkeiten führt. Wir nehmen daher besser das Sonnenbad anfangs nur für wenige Minuten.

Es ist außerordentlich wichtig, dass während des Sonnenbades die Geschlechtsorgane und auch der Dickdarm rein sind. Wir waschen deshalb die Organe vorher gründlich mit reiner Ölseife und nehmen, am besten am Abend vorher, ein Darmbad. Herrscht hier nicht völlige

Reinheit, so erzeugen die Ätheroiden oder Lichtsamen der Sonnenstrahlen vermittels der Unreinheiten Kleinlebewesen, die durch die Poren in den Körper eindringen und die Nerven fieberisch machen. Daher machen manche mit den Sonnenbädern keine guten Erfahrungen und geben den Sonnenbädern die Schuld anstatt ihrem unreinen Zustand.

Die Sonnenstrahlen tragen die Lichtsamen oder Ätheroiden mit sich, die atomistische Feinstorganismen sind. Da die Sonne das männlich-befruchtende und der Erdkörper das weiblich-empfangende Prinzip darstellt, so vermitteln die Sonnenstrahlen Erneuerung oder Erweiterung des Lebens in allem Körperlichen. Wo immer ihre Lichtsamen mit Materie in Berührung kommen, erzeugen sie Leben; denn sie anerkennen keinen leblosen oder toten Zustand. Dabei nehmen sie keine Rücksicht auf die Beschaffenheit der Materie, auf die sie stoßen. Ist sie rein, dann erzeugen sie höher organisiertes Leben; ist sie unrein, dann wirken sie Zersetzung, Auflösung oder das, was wir Krankheit nennen, indem sie Bakterien erzeugen.

Es ist also sehr wichtig, dass die Körperteile, die wir beim Sonnenbad den Sonnenstrahlen aussetzen, rein sind. Sobald die Geschlechtsorgane und ihre Umgebung rein gehalten werden, dringen die Lichtsamen in die reine Zell-Atmosphäre der Organe ein, befruchten die Sekretionen oder Lebenskeime der Drüsen und erzeugen die neuen Elementar- und Ätherstoffe, von denen die mitotische Teilung der Gehirnzellen abhängig ist.

Weder das elektrische, noch anderes künstliches Licht ist imstande, diese Umwandlungen in den Drüsen-Sekretionen herbeizuführen. Denn alles künstliche Licht bedeutet nur eine beschränkte Auslese gewisser atmosphärischer Lichtschwingungen, enthält also nicht die vollen Kräfte des Urlichtes wie das Sonnenlicht. Daher besteht auch beständig die Gefahr, dass die Bestrahlung mit künstlichem Licht zu Verbrennungen, Lähmungen und ähnlichen Schädigungen führt.

Der beste Ort für das Sonnenbad ist daheim das eigene Zimmer. Es sei gut durchlüftet, aber angenehm warm und frei von Zugluft. Jedenfalls Sorge man dafür, dass sich der Körper nicht verkühlt. Ist es zu frisch im Raume, dann bedeckt man den Körper nach Bedarf. Bei warmem Wetter nimmt man zuerst ein Schwammbad am ganzen Körper; bei kühlem Wetter wäscht man nur die Geschlechtsorgane mit kaltem Wasser ab, trocknet sie mit einem weichen Tuche und reibt sie sanft mit der Hand, während man sie den Sonnenstrahlen aussetzt, bis sie angenehm durchwärmt sind, was nach 3-5 Minuten erreicht ist.

Es genügt, die Geschlechtsorgane von einem Strahlenbündel bescheinen zu lassen, weil das Sonnenlicht hier die größte Wirkung auslöst. Die anderen Körperteile können auch der Sonne ausgesetzt werden, ausgenommen der Kopf und die Nabelgegend, die man während des Sonnenbades, wenn nötig, mit einem Tuche bedeckt. Setzt man den Körper im ganzen dem Sonnenlichte aus, so bewege man sich lebhaft und reibe die Haut mit einem Handtuch und dann mit den Händen.

Während der Besonnung nimmt man verschiedene Körperstellungen ein; man steht, sitzt oder kniet. Dann legt man sich mit dem Rücken auf ein Leinen- oder Seidentuch, das nach Belieben farbig sein kann, nur nicht grün oder schwarz, weil diese Farben die Strahlen aufsaugen, also die Wirkung des Sonnenbades beeinträchtigen würden.

Den Körper bedeckt man mit einem leichten Seidentuche, das je nach der Temperamentsanlage rosa, rot, blau, gelb, orange, violett oder weiß sein kann, aber nicht grün oder schwarz sein soll. Die linke Hand legt man unter das Kreuz und mit der rechten massiert man zuweilen die Nabelgegend in kreisförmigen Bewegungen von rechts unter dem Nabel vorbei nach links und von da über dem Nabel zurück nach rechts.

Verharre nicht zu lange in derselben Stellung; ziehe abwechselnd das rechte, dann das linke Bein und danach beide gleichzeitig an und atme dabei kräftig. Um das Atmen zu erleichtern, lege ein zusammengerolltes Leinentuch unter das Kreuz.

Währenddessen denke an die sonnige Zeit deiner Kindheit und alle schönen und erhebenden Augenblicke deines Lebens zurück, wünsche dir, wieder glücklich wie ein Kind zu sein, verbanne alle unangenehmen Erinnerungen und lasse keine Suggestionen des Alterns aufkommen, sondern denke nur an das Schöne, Erhebende und Erhabene. Achte auf die Vorgänge in deinem Körper, im Blute, in den Nerven, in den Drüsen, und vergegenwärtige dir die Macht des ewigwirkenden Gedankens, der sich die ganze Schöpfung und auch deinen Körper aufgebaut hat.

Nach 3 bis 5 Minuten, sobald die Geschlechtsorgane durchwärmt sind, setze dich auf einen Stuhl mit dem Rücken gegen die Sonne und lege das seidene Tuch über den Rücken, so

dass nur die untersten Rückgratswirbel von den Sonnenstrahlen unmittelbar getroffen werden. Sobald diese Wirbel durchwärmt sind, ziehe das Tuch langsam höher hinauf und lasse einen Wirbel nach dem anderen bestrahlen, bis der oberste Wirbel und das ganze Rückgrat durchwärmt sind. Dann führe das Tuch wieder langsam Wirbel für Wirbel abwärts. Die Rückenbesonnung soll auch nicht länger als 3 bis 5 Minuten dauern. Auf dieselbe Weise kann man auch die vordere Körperseite besonnen. Aber anfangs sollte das Sonnenbad alles in allem nicht über 10 Minuten ausgedehnt werden.

Nach jedem Sonnenbade reibt man die besonnenen und erwärmten Stellen mit Öl ein, wofür man einige Tropfen Öl in die Hand gießt. Russisches, dickflüssiges Petrolatum eignet sich am besten dazu; zur Abwechslung kann man aber auch Lilienöl, Menphoröl oder Knoblauchöl verwenden. Insbesondere reibe man die Waden gut ein und hämmere sie dann noch mit den Handrücken oder den Fäusten bei ganz lockerem Handgelenk ab. Dann reibe man die inneren Flächen der Oberschenkel, die Oberarme, die Brust, den Nacken, das Kreuz und den Unterleib mit Öl ein. Sollte diese Behandlung die Unreinheiten unter der Haut so stark an die Oberfläche ziehen, dass Pusteln entstehen, so freue dich, dass die Natur diese Gifte endlich ausscheidet; je mehr ausgeschieden werden, um so mehr verbessert sich der Gesundheitszustand.

Die beste Zeit für die Sonnenbäder ist der Morgen, weil die Lichtsamen oder Ätheroiden zu dieser Zeit wirksamer sind als zu anderen Tageszeiten. Die Kraft der Lichtsamen wechselt mit den Tages- und Jahreszeiten und auch mit der Witterung. Bei schwülem Wetter und großer Hitze sind die Sonnenbäder während der Mittagsstunden geradezu schädlich. Ist die Atmosphäre leicht und kühl, so kann man die Bäder auch nachmittags und abends nehmen; aber die beste Zeit ist und bleibt der Morgen nach Sonnenaufgang.

Denn am frühen Morgen enthalten die Sonnenstrahlen noch alle Farben, besonders auch die Violettstrahlen; mittags herrschen die gelben und abends die roten Strahlen vor. Morgens ist auch die Atmosphäre meist noch ausgeglichen, friedlich und rein und daher für die Violettstrahlen leicht durchdringbar, so dass diese ihrer Aufgabe, die Zwillingskräfte Magnetismus und Elektrizismus in unserem Körper zu polarisieren, gerecht werden können.

Im **Frühjahr** sind die Sonnenbäder wirksamer als zu irgend einer anderen Jahreszeit. Deshalb sollte man im Frühjahr damit beginnen und kann sie dann nach und nach das ganze Jahr hindurch fortsetzen.

Wenn in uns zur Wintersonnenwende ein neuer, ein Chrystos-Gedanke geboren wird, der uns ein neues Ziel für das neue Jahr setzt, wenn wir diesen Gedanken dann in unserm Herzen bewegen und im Frühjahr vermittle der Sonnenbäder durch die unbefleckte Empfängnis in unser Fleisch und Blut eingebären und ihn 9 Monate vor ungünstigen Einflüssen bewahren und ihn werden und reifen lassen, dann können wir uns darauf verlassen, dass sich in der Adventszeit unsere Erwartungen zu einem schöneren Weihnachtsgeschenke verkörpern, als uns je eines wurde.

Unsere Vorfahren, die Zarathustrier, zählten 7 *Gottestugenden*, *innere Führung*, *Gerechtigkeit*, *Friedfertigkeit*, *Ergebung*, *Selbstbewußtheit*, *Gotterkenntnis* und *Gehorsam*, und nahmen sich vor, alljährlich eine davon in besonderem Maße zu entwickeln, und erreichten das gesetzte Ziel, indem sie sich bewußt und planmäßig der unbefleckten Empfängnis durch die Lichtsamen und Sonnenbäder bedienten. Auch die geistige Frucht der unbefleckten Empfängnis braucht 9 Monate zur Ausreifung. Hierauf sollten wir Bedacht nehmen im Leben und uns einen festen Plan machen. Denn nach 9 Monaten nehmen unsere Gedanken eine feste Gestalt an, ob sie gut und förderlich waren oder nicht.

Wer sich kein höheres Ziel in seinem Leben setzt oder es aufgibt, der bleibt stehen und wird schließlich zur Salzsäule wie Lots Weib. Deshalb sollten wir die Sonnenbäder mit religiöser Gewissenhaftigkeit befolgen. Das schuldet jeder sich selbst und seinem eigenen Wohlergehen, von dem schließlich das Wohlergehen der Gesamtheit abhängt. Sobald Gesundheit, Lebenskraft und Jugendfrische wieder Allgemeingut geworden sind, entfalten sich höheres Denken und edleres Streben von selbst.

Der **1. Abschnitt** in der menschlichen Erziehung ist die vorgeburtliche Erziehung, für die die Mutter allein die Verantwortung trägt. Der **2. Abschnitt** beginnt mit der körperlichen Geburt und umfaßt das Wachsen und Reifen des Menschenkindes im Schutze und unter der Verantwortung der Eltern und der Familie. Der **3. Abschnitt** beginnt nach der Reife des Menschenkindes und

hat die Selbsterziehung durch Wiedergeburt zum Gegenstand, die von der unbefleckten Empfängnis abhängt und für die jeder einzelne die individuelle oder Selbst-Verantwortung trägt, die ihm niemand abnehmen kann.

Diese Selbsterziehung soll dem einzelnen oder dem Individuum Anteil am ewigen Leben verschaffen, indem er vermittels der Wiedergeburt über die körperliche Einkleidung das „Strahlenkleid der Seele“ legt, wie es in einer Hymne der Urchristen, dem „Lobgesang der Seele“, heißt, und das Licht der Erkenntnis wie eine Sonne auf seine Umgebung und die Gesamtheit ausstrahlen läßt. Dieses Strahlenkleid ist also weder ein Phantasiegebilde noch ein Wunder, ebensowenig wie die Wiedergeburt ein Wunder, sondern ein Erlebnis ist, das sich jeder selbst zu bereiten hat, wenn er Anspruch darauf erhebt, ein selbstbewußter und daher gottbewußter Mensch zu sein, der eine Aufgabe im ewigen Gesamtplan der Entwicklung in dem Sinne zu erfüllen hat: „Denn also liebte Gott die Welt, dass er sich eingeebnet in dich allein, o Menschensohn, zu sein der Menschheit Heil.“

Ist die unbefleckte Empfängnis durch die Sonnenbäder einmal eingeleitet und hat die Verjüngung begonnen, so nehmen die guten Wirkungen kein Ende und wir sind versucht, sie mehr als einmal in der Woche zu nehmen. Das sollte jedoch nicht eher geschehen, als bis wir uns überzeugt haben, dass sich dabei nur gute Wirkungen einstellen.

Auch sollten wir uns durch die guten Wirkungen nicht verleiten lassen, die Sonnenbäder zu lange auszudehnen. Ein Sonnenbad von 10 Minuten, das wir konzentriert und bedachtsam nehmen, erzielt weit mehr, als eine gedankenlose Ausdehnung auf eine Stunde. Bevor wir Sonnenbäder im Freien und in den Bergen und Wäldern nehmen, sollen wir eine Zeitlang daheim unsere Beobachtungen gemacht und unsere Erfahrungen gesammelt haben. Bei trockener Luft können wir die Sonnenbäder ohne Schaden öfter nehmen und mit der Zeit schließlich auch täglich die Organe kurz besonnen lassen.

Die verjüngenden Wirkungen der Sonnenbäder lassen sich dadurch steigern, dass man häufig barfuß geht, den Körper im heißen Sande badet, im Sommer in Bächen wadet und vor Sonnenaufgang barfuß im nassen Grase geht. Nach dem Barfußgehen reiben wir die Füße kräftig, schlagen sie mit den Händen, ölen sie leicht ein und stecken sie in seidene Tücher oder Schlüpfen, ehe wir die Strümpfe anziehen. Wer zu Rheumatismus, Gicht und Hautausschlägen neigt, sollte hierauf besonders achten.

Die heißen Sandbäder sind von großem Nutzen für alle die, die sich nicht ganz auf ihre Lunge verlassen können. Man gräbt sich in liegender Stellung, das Gesicht abwärts gekehrt, in den heißen Sand ein, so dass nur der Kopf frei bleibt, den man mit einem Schirm beschattet. Während der Dauer von 10 Minuten atmet man lang aus und voll ein und verlängert die Ausatmung gegenüber der Einatmung immer mehr. Dann ölt man den ganzen Körper gut ein und kleidet sich an. Jeden 2. Tag genießt man die Kerne von 3 Kirschsteinen, und zwar 10 Tage lang. Anschließend trinkt man 4 Wochen lang täglich Mineral- oder destilliertes Wasser in kleinen Mengen und fastet so oft wie möglich, erlaubt sich aber an jedem Fasttage dreimal je eine Tasse Leinsamentee mit etwas Zitronensaft.

Je mehr wir die guten Wirkungen der Sonnenbäder an uns selbst erleben, wie sie uns in den Zustand kindlicher Freudigkeit und heiterer Gelassenheit versetzen und uns die sichere Führung durch unsere Individualität vermitteln, fühlen wir uns angespornt, unsere Mitwelt an unserm Glück teilnehmen zu lassen. Dabei müssen wir aber bedenken, dass sich jeder selbst die Frage zu stellen hat: „Was muss ich tun, um gerettet zu werden?“, und dass sich auch jeder diese Frage selbst zu beantworten hat.

Einem andern diese Frage aufdrängen oder gar sie für ihn lösen wollen, führt zu Mißverständnissen und Streit. Er wird früher oder später schon nachkommen, sobald er zu erwachen beginnt. Inzwischen läßt der Zeitgeist nicht nach, ihn zu schütteln und zu rütteln und zu größeren Kraftanstrengungen zu zwingen, damit er sich gegenüber den ständig wachsenden Anforderungen des Alltags behauptet.

Unter diesem äußeren Drucke beginnt schließlich auch der Durchschnittsmensch zu begreifen, dass er seine körperliche und geistige Schwerfälligkeit in Beweglichkeit umwandeln muss und dass zu jeder Umwandlung von Substanz größere Wärme und stärkeres Licht notwendig sind. Dann wird auch der Durchschnittsmensch reif für die unbefleckte Empfängnis und wird sich aufmachen, seine Lampe zu reinigen, sie mit Lebensöl zu füllen, anzuzünden und strahlen zu

MAZDAZAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

lassen, um bereit zu sein, den Bräutigam, das erneuernde Lebensprinzip des Lichtsamens, zu empfangen.

Zu allen Zeiten hat es auch solche gegeben, die aus der Schwerfälligkeit des Durchschnittsmenschen Kapital schlagen wollten, vorgaben, sie hätten das „Lebensöl“ erfunden und hergestellt, und es auf den Markt brachten. Viele haben sich aufgemacht, „Haoma“, das Wunderkraut des Zarathustra, zu suchen, dessen Saft der Sage nach die verlorene Jugendlichkeit wieder zurückbringt, und haben dann ein „Lebenselixier“ feilgeboten. Viele haben sich auf die Wanderschaft begeben, um den „Stein der Weisen“ zu finden, der ihnen das Geheimnis der Verjüngung offenbare. Viele gingen der Idee vom „goldenen Lebenswasser“ nach, das alles Verbrauchte und wertlos Gewordene wieder wertvoll machen sollte.

Alle haben auch etwas gefunden und erreicht, nur das Ziel nicht, das ihnen vorschwebte. Die Natur bietet ihre Schätze allen an, ohne Bevorzugung und ohne Vorbehalt. Jeder kann davon nehmen, soviel er will, und Nutzen daraus ziehen, soweit seine Erkenntnis reicht. Den Stein der Weisen kann jeder finden; er braucht sich nur den Zustand der Erleuchtung zu schaffen. Gold kann jeder auf die einfachste Art und Weise machen. Die Nervensubstanz hat das Element Gold zur Grundlage und je mehr Gold die Nerven enthalten, um so besser leiten sie die elektromagnetischen Schwingungen zu Gunsten der Drüsen weiter, die einen Teil ihrer Sekretionen in das Element Gold überführen, das den Nerven, der grauen Nervenmasse und dem Gehirn zugute kommt.

Diese Herstellung von Gold in unserem Körper ist das Geheimnis der „Alchemie“ und die Frucht der Wiedergeburtspflege, die zur unbefleckten Empfängnis führt und in der „Auferstehung“, der höchsten Glückseligkeit des Lebens oder der Gotterkenntnis gipfelt, wodurch wir die Ewigkeit des Lebens begreifen.

Durch die unbefleckte Empfängnis und mittels der Lichtsamens werden sich die in den Drüsensekretionen wirksamen Intelligenzen ihres höheren Zieles bewußt und erzeugen neue Elementar- und Ätherstoffe, mit deren Hilfe sich unser Körperwesen immer mehr nach dem Idealbilde im luftlosen Bläschen der hinteren Herzenskammer umgestaltet, so dass gerade die Sonnenbäder das natürlichste und einfachste Mittel sind, die Überbleibsel aus hinter uns liegenden Entwicklungsstufen abzustreifen.

Nur durch die Beachtung der Wiedergeburtssprinzipien, wozu auch die unbefleckte Empfängnis gehört, kamen die Weisen und Erlöser zu ihrer Weisheit, ihrer Charakterstärke und ihrer Opferwilligkeit und als Männer und Frauen zu dem freiwilligen Entschlusse, im Coelibat oder in der Virginität, das heißt in geschlechtlicher Enthaltensamkeit, zu leben. Sie hatten in der unbefleckten Empfängnis das Geheimnis der Selbsterneuerung und Selbstverjüngung, der Verlängerung und Verewigung des Lebens entdeckt und dadurch Kräfte entwickelt, die sie zu Leistungen befähigten, die an das Wunderbare grenzten.

Heute wird das Wesen der unbefleckten Empfängnis, des Coelibates und der Virginität ebensowenig verstanden wie zu anderen Zeiten, weil die Bedeutung der Geschlechtsdrüsen für die Weiterentwicklung des Menschen nicht verstanden wird. In gewissen Kreisen ist man der Ansicht, dass man erst von einem gewissen Alter an geschlechtlich enthaltsam leben könne, nämlich erst dann, wenn die Drüsen nicht mehr sekretieren; dann handelt es sich aber nicht um ein Coelibat, sondern um eine Alterserscheinung.

Das wahre Coelibat ist unabhängig vom Alter und hat zur Voraussetzung, dass die Geschlechtsdrüsen noch sekretieren und die unbefleckte Empfängnis stattfindet. Ohne die unbefleckte Empfängnis führt das Coelibat zu einem einseitigen, disharmonischen Leben und leistet der Krankheit, der Unmoral, der Sünde, der Charakterlosigkeit und dem unfreien Denken Vorschub.

Es ist gewiß richtig, dass man durch das Coelibat volle Vergebung der Sünden erlangen und auf eine überdurchschnittliche Entwicklungsstufe treten kann, aber nur dann, wenn sich Coelibat oder Virginität auf der unbefleckten Empfängnis aufbauen. Daher hielten die Alten die Sonnenbäder heilig und die Urchristen machten sie sogar den Fortgeschrittenen oder Pneumatikern zur Pflicht.

17. LEKTION – DAS LICHTFEST

Um die Weihnachtszeit konzentrieren sich die magnetischen Kräfte der Erde auf die universelle Leuchte der Räumlichkeit, um aus deren Vorräten zu schöpfen, und erreichen den Höhepunkt der Konzentration gerade zu der Zeit, wenn wir die kürzesten Tage und die längsten Nächte haben. Die nervenanspannenden elektrischen Kräfte der vorangegangenen Jahreszeit sind zur Ruhe gekommen und die Natur nimmt die Gelegenheit wahr, ihre erschöpften Kräfte wieder aufzubauen für größere Leistungen.

Wie alles seine Zeit und jede Zeit ihre besondere Art hat, so gibt es auch für den Menschen eine Zeit der Vorbereitung auf etwas Besseres, nachdem die Erntezeit abgeschlossen ist. Herz und Gesinn sind noch vom Dank erfüllt für all den Erntesegen und nun soll sich unser Denken in die Richtung des Neuen lenken, das da werden soll und für das wir neue Anstrengungen machen müssen. Wir sollen einen neuen Lebensabschnitt beginnen.

Die Erde hat alle Entwicklungsstufen einer vollkommenen Schwangerschaft durchlaufen, deren Frucht ein solcher Segen an Schätzen war, dass der weitaus größte Teil ungeerntet bleiben musste. In der gleichen Weise machen auch wir Menschen Jahr für Jahr einen Geburtsgang, eine Erneuerung, eine Wiedergeburt durch, um immer mehr Früchte des Geistes hervorzubringen.

Wie die Frühlingszeit körperliche Reinigung erfordert, die Sommerzeit Verbindung mit den Naturkräften anbietet, um neue Früchte vorzubereiten, der Herbst alle unsere Kräfte, Gaben, Fähigkeiten und Talente aufruft, um den Erntesegen zu bergen, zu verwerten und zu konservieren, ebenso hat auch der Winter seine Besonderheit: Wir sollen uns die Ereignisse, Ergebnisse, Erfolge des ganzen Jahres vergegenwärtigen und demgemäß einen erweiterten Plan für das kommende Jahr entwerfen.

Wenn wir nicht Jahr für Jahr zu Weihnachten eine Wiedergeburt erleben, so schneiden wir uns den Segensstrom der Jahreszeit ab, wandern dann ziellos auf den unteren Straßen der Vollkommenheit dahin und fallen schließlich in Sünde. Das liegt aber nicht im Plane der ewigen Intelligenz oder Gottes. Denn „Gott wünscht nicht den Tod des Sünders, sondern dass er lebe.“ Hält sich der Mensch auf dem Wege des Fortschrittes, dann steigt er auf den Stufen der Vervollkommnung beständig empor und geht dem ewigen Leben oder dem Einssein mit Gott entgegen.

So ist Weihnachten für uns nicht nur ein Tag, sondern eine Zeit der Zeiten, die zur Wiedergeburt mahnt und uns zur Erkenntnis des ewigen Lebens erwecken will, die Zeit der Wiedergeburt für alle, die das zunehmende Licht zur Förderung ihrer individuellen Herzenswünsche anziehen. Das aber ist das größte und erhabenste Geburtstagsgeschenk, das wir uns wünschen können: die Erkenntnis.

Nicht nur Kenntnisse sollen wir sammeln, sondern immer klarer sollen wir erkennen, warum wir hier auf dieser Erde sind, welche Talente und Gaben wir besitzen und was wir alles damit schaffen können, um den künftigen Geschlechtern den Weg zu bahnen, auf dass sie um soviel leichter begreifen, dass wir alle aus derselben Unendlichkeit und Ewigkeit hervorgegangen sind und zur Weihnachtszeit den All-Geburtstag des ewigwirkenden Gottgedankens oder des Gottesprinzips in uns und in seiner ganzen Schöpfung feiern.

Denn der Mensch ist nicht das Ergebnis eines menschlichen Willens, sondern des „Willens Gottes“, wie der Heiland sagte. Ein jeder von uns hat sich offenbart durch den göttlichen Willen, der dem göttlichen Atom seines Wesens entsprang. Diesen göttlichen Atom finden wir, wenn wir alle Stufen der Materie rückwärts bis zum Äther- und Atom-Zustand verfolgen, schließlich in dem luftlosen Bläschen der hinteren Herzenskammer, wo er unsere Entität oder Individualität ausmacht.

Diese unsere Individualität stellte sich im Augenblicke der Empfängnis im luftlosen Bläschen des Nukleus ein, begann sofort ihre schöpferische Arbeit und zog sich aus ihrer Umgebung alles Material an, das erforderlich war, um unser Körperkleid zu weben. Darum ist der Mensch nicht gemacht worden von Menschen, sondern ist ein freies Wesen und niemandes Eigentum und niemand untertänig. Darum ist er seiner Individualität nach ewig, so ewig wie Gott, der den Anstoß zu allem Werden gab, indem er Äther und Atom in Verbindung brachte.

Ein jeder von uns hat sich also hier auf Erden gemäß seinem freien Willen und seiner freien Wahl offenbart, die auf die im Universum innegehabte Stellung und die Zustände und Umstände

in der Umgebung Rücksicht nahm, die mit den irdischen Verhältnissen zur Zeit der Empfängnis übereinstimmten. Wir sind darum gerade da, wo wir sein wollten, und werden so lange da sein, als wir in dieses Körpergewand der Illusion eingekleidet sind.

Ziel und Zweck unseres Daseins ist vom ersten bis zum letzten Atemzuge, dass wir von allem Material in unserer Umgebung schöpferisch Gebrauch machen, um uns dadurch den Weg zu immer neuen Möglichkeiten zu bahnen, bis unsere Individualität den göttlichen Willen vollkommen frei zum Ausdruck bringen kann und wir damit zu den „Freigeborenen“ gehören, von denen der Heiland sagte: *„Ihr seid keine unfreien Männer und Frauen!“* und die sogar Paulus anerkannte: *„Ihr seid keine Sklaven, ihr seid von Gott, ihr seid Eins mit Gott!“*

Lassen wir aber Ziel und Zweck unseres Daseins aus dem Auge, haben wir kein Verlangen nach Fortschritt und nicht den Willen, die Gesetze der Natur immer mehr zu ergründen und bewußt zu befolgen, dann werden wir von den Zuständen und Umständen, wie die Natur sie darbietet, abhängig, verlieren den freien Willen und die freie Wahl und werden erdgebunden.

In diesen Zustand ist der Durchschnittsmensch geraten, so dass fast die ganze Menschheit erdgebunden ist. Soweit der Mensch fortfährt, den Zuständen und Umständen seiner Umgebung nachzugeben, bleibt er notwendigerweise erdgebunden, muss also wiederkommen und sich wiederverkörpern auf Erden. Alles Wiederverkörpern bedeutet aber keinen Fortschritt, wenn nicht die Individualität ihr Verhältnis gegenüber ihrer Umgebung ändert.

Jeder Erdgebundene kann sich also zu einem Freigeborenen emporheben, und zwar durch Wiedergeburt aus dem Geiste, d.h. indem er sich von innen heraus eine neue Atmosphäre mit größeren Möglichkeiten schafft. Dieser Weg steht jedem offen, steht der ganzen Menschheit, der ganzen Welt offen und jedem wird zu jeder Weihnachtszeit eine neue Gelegenheit angeboten, sich an der universellen Wiedergeburt zu beteiligen, um schließlich zu einem Freigeborenen zu werden.

Die **Freigeborenen** mahnt das Fest der universellen Wiedergeburt, dass sie sich niemals auf die Stufe derer herunterziehen lassen, die nur die materielle, irdische Ebene innehalten, sich nur des materiellen Daseins bewußt sind und nur an die materiellen Dinge des Lebens denken, was sie essen und trinken, wie sie sich kleiden und putzen und mit welchen Vergnügungen sie sich zufriedenstellen sollen. Die Freigeborenen dürfen weder im Materiellen aufgehen, noch sich davon ausnutzen lassen, sondern haben ihr Licht scheinen zu lassen, damit die Menschen, wie der Heiland sagte: *„eure Werke sehen und lernen, euerm Abba im Himmel die Ehre zu geben“*, damit also die ganze Menschheit allmählich die Fesseln der Unwissenheit, der Unkenntnis und des Aberglaubens abwirft. Den Freigeborenen soll also zu jeder Weihnacht ein Licht größerer Erkenntnis als Frucht der Wiedergeburt aufgehen und dieses hellere Licht sollen sie dazu benutzen, die ganze Erde immer mehr in einen Zustand der Freude und Glückseligkeit oder der Vollkommenheit zu versetzen.

Schon seit der Zeit, als die weiße Rasse entstand, also nicht erst seit Beginn der christlichen Zeitrechnung, feiert man Weihnachten als den universellen Geburtstag aller Kultur in Verbindung mit der Wiederkehr des Lichtes oder der Sonne als des Sinnbildes des sich erneuernden und erweiternden Lebens oder des ewigen Chrystos-Prinzipes der Erneuerung, das seinen Plan gemäß der Zahl der Vollkommenheit in den 12 heiligen Tagen und Nächten zwischen dem 24. Dezember und 6. Januar festlegt und offenbart.

Die Führer und die Großen des Volkes versammelten sich bereits am „*heiligen Abend*“, am 24. Dezember, um sich zur Mitternacht der Geburtsstunde eines neuen, erweiterten Gedankens, eines „*Chrystos-Gedankens*“, bewußt zu werden. Die Feiern dauerten 14 Tage und am 15. Tage wurde dem Volke der von den Versammelten ausgearbeitete Plan für das kommende Jahr mitgeteilt.

Der 25. Dezember wurde als der Anfang einer Zeit des Aufstiegs, der Erneuerung oder Wiedergeburt gefeiert und man wußte aus Erfahrung und Beobachtung, dass die 12 heiligen Tage und Nächte den Grund zu allen Geschehnissen in den 12 Monaten des kommenden Jahres legen und dass sich sogar jeder einzelne in den 12 heiligen Nächten individueller Offenbarungen für die kommenden Monate bewußt werden kann, wenn er sich entspannt und gelassen seinem inneren Wesen ergibt, weil sich alles im Einklang mit dem Chrystosprinzip der ewigen Erneuerung entwickelt.

Jeder einzelne hat es demnach in der Hand, sich den Grundstein zu einem erfolgreichen Jahre zu legen. Deshalb sollen schon die 19 Tage vom 6. bis 24. Dezember, die den 12

heiligen Tagen und Nächten vorausgehen, der inneren Sammlung und Ruhe gewidmet sein. Wir sollen uns selbst Rechenschaft ablegen, ob wir durch alle Jahreszeiten hindurch im Einklang mit den Naturgesetzen gelebt und gewirkt haben, damit wir vermittels der Offenbarungen, die uns in den 12 heiligen Nächten werden, in den folgenden 19 Tagen vom 6. bis zum 24. Januar unsern Plan für die Entfaltung größerer Wirksamkeit und Erzielung größerer Erfolge entwerfen und festlegen.

Unseren Vorfahren bedeutete deshalb das Weihnachts- und Chrystosfest auch soviel wie „Niederlegung der Gebote oder Gesetze, die uns zum Fortschritt dienen“, weil jedes Weihnachtsfest uns daran erinnern soll, dass der Mensch vorwärts ringen muss, bis er alle Gesetze erfüllt hat, wenn er das Kleinod der himmlischen Berufung empfangen oder zu der Erkenntnis gelangen will, dass sich Gott in ihm eingeboren hat.

Lange bevor ein Jesus von Nazareth erschien, wußten unsere Vorfahren schon, dass sich der Mensch seiner innewohnenden Talente und Gaben bewußt werden und sie zum Vorschein bringen muss, damit ihm die Glückseligkeit werde. Im Menschen ist minimisiert oder auf das kleinstmögliche Maß zurückgeführt alles enthalten, was überhaupt in der Natur, im Weltall oder in der Unendlichkeit besteht, und er soll es aus der Verborgenenheit oder der Dunkelheit in das Licht der Erkenntnis rücken.

Erkennen wir das Licht in der Dunkelheit nicht, dann kann es auch unsern Weg nicht beleuchten. Auf den unteren Stufen der Entwicklung sehen wir nur das Scheinbare, das um uns Bestehende, aber nicht uns selbst. Erst wenn wir zunehmen an Weisheit und Gnade bei Gott und den Menschen, uns bekannt machen mit dem in uns Befindlichen, tritt das Scheinbare, Begrenzende, Sündhafte zurück. Erst wenn wir von dem niedrigen Denken ablassen und uns einem höheren Gedanken nähern, tritt das Ewigwirkende in uns oder das göttliche Prinzip in den Bereich unserer Erkenntnis.

Dann ist Chrystos oder die Neu-Ordnung aller Dinge in uns geboren, in unserm Wesen wiedergeboren, und zwar in unserm Herzen. Erweiterung der Erkenntnis kommt uns nicht aus dem Kopfe, sondern durch das innere Licht im Herzen, das uns die Gegenwart des ewigwirkenden Gottgedankens schauen läßt oder uns bewußt macht.

Dann werden wir uns auch bewußt, dass alle Verantwortung auf uns selbst ruht, dass uns also eine Erlösung nach außen erst werden kann, wenn wir unser eigenes Wesen von all den Fesseln befreit haben, in die wir uns haben schlagen lassen. Wir haben uns selbst zu entbinden, frei und selbständig zu machen. Darum ruft uns jede Weihnachtszeit immer wieder den Gedanken der Wiedergeburt in Erinnerung, dass wir aller Beengungen und Begrenzungen entbunden werden müssen, wenn wir den Weg der Freiheit betreten, uns gemäß unsern unerschöpflichen Gaben und Talenten entwickeln und von den Mächten, Kräften und Schätzen der Natur immer besseren Gebrauch machen wollen.

Halten wir uns aber nicht an die Natur, bedienen wir uns nicht ihrer Elemente zu unserer Erhaltung, Entwicklung und Vervollkommnung, dann verfehlen wir das Ziel unseres Lebens, fallen in die Dunkelheit und verfallen auf verdunkelnde Ideen, Ansichten und Meinungen, die uns schließlich gefangen nehmen und in die Sklaverei führen. Wir müssen aber heraus aus der ägyptischen Finsternis und den pharaonischen Ideen der Sklaverei, müssen frei werden, selbst wenn wir eine Zeitlang in die Wüste müßten. Es ist besser, in der Wüste frei als unter Pharaos Sklave zu sein. Denn nur in der Freiheit können wir uns des Lebens und alles dessen erfreuen, was darin enthalten ist.

Sobald wir nur lernen, uns immer wieder zu entspannen, und den Zwang, der uns aufgenötigt worden ist, abzuschütteln, gelangen wir ganz von selbst in die Freiheit des Gedankens und von einer Klarheit in die andere und lösen uns selbst die schwierigsten Rätsel. Sobald wir nur lernen, alle die Einflüsse der Umgebung, die uns entgegentreten, zurückzuweisen und uns dem ewigwirkenden Gedanken in uns zu ergeben, können wir keiner Sklaverei verfallen. Denn der Gottgedanke ist frei und kann nicht gefesselt und auch nicht beeinflusst werden und dieser Gottgedanke ist in uns eingeboren. Deshalb müssen wir unser inneres Wesen immer wieder aufrütteln und aufmuntern, damit uns unsere Individualität selbst auf den Alltagswegen sicher führen kann.

Alle Menschen sind zu dem gleichen Rechte erkoren und zu der gleichen freien Wahl zugelassen, können durch den gleichen, alles neu machenden Heilands- und Erlöser-Gedanken von Stufe zu Stufe bis zur Vollkommenheit emporsteigen und werden frei von Sühne oder Strafe

durch „Ablaß“, dadurch, dass sie von alle dem ablassen, was sie bisher gebunden gehalten hat. Jeder Mensch ist zu diesem Ablaß berechtigt, niemand kann davon ausgeschlossen werden, niemand kann ihn einem andern vermitteln oder verweigern, weil jeder den Ablaß selbst vollziehen muss.

Ablaß hat nichts zu tun mit einem Ablaßzettel, den man sich kaufen kann. Vielmehr ist Ablaß der Zustand, in dem wir alles das aufgeben, was von keinem Nutzen für uns ist. Das ist Ablaß oder Amnestie, dass wir durch eigenen Entschluß und Beschluß von allem ablassen, was auf uns geworfen worden ist und uns zurückhält. Das alles lassen wir hinter uns, weil es in der gegenwärtigen Zeit nicht mehr für uns paßt, also in das Reich der Illusion gehört. Von alledem lassen wir ab, bringen es uns nicht wieder in den Sinn, tischen es nicht immer wieder auf, sondern übergeben es der Vergessenheit.

Wir unterhalten uns also nicht mehr über Dinge, die nicht aufbauend sind, weil uns das schwächt und entmutigt. Wir reden nicht mehr von Schubkarren, Ochsenwagen, Eselsgespanssen, Ochsenpflügen, Talglichtern und Öllampen, da uns schon die Elektrizität, das Automobil und sogar auch schon die freie Energie geworden sind, die uns frei macht von allen Syndikaten, Monopolen und Kartellen. Wir reden nicht mehr von Kohlen- und von elektrischen Öfen, weil sie uns doch nicht befriedigen, und verdammen auch keine Menschen mehr dazu, Kohlen aus der Erde zu graben, weil uns die freie Energie viel größere Kräfte zur Verfügung stellt, die uns Licht, Wärme und Kraftstrom bei Tag und bei Nacht unbegrenzt zur Verfügung stellen, so dass wir nicht einmal mehr Benzin für unser Auto zu tanken brauchen.

Der Antrieb zu allem Neuen und Fortschrittlichen geht von dem Gedanken der Vervollkommnung aus, der jedem Menschen eingeboren ist und der sich bei vielen zum Gedanken der Vollkommenheit erweitert hat, dass es jedem Menschen auf dieser Erde möglich sei, die Vollkommenheit zu erreichen. Diesen Gedanken hat auch der Schriftsteller des biblischen Weihnachtdramas zu verbildlichen und dramatisch zu gestalten versucht.

Die **Juden** hatten den Heilands- oder Chrystos-Gedanken aus der babylonischen Gefangenschaft mitgebracht und aufrecht erhalten, bis dann schließlich sogar in einem Judenlande Einer geboren wurde, dem es zum Bewußtsein kam, dass er die Menschen auf ihren Ursprung und darauf aufmerksam zu machen habe, dass der Mensch die in die Materie eingekleidete Gottheit darstellt und nun diese Materie zu überwinden hat, um Größeres zu erzielen.

Lesen wir das Weihnachts-Evangelium mit diesem Gedanken der Erlöserschaft, dann begreifen wir, dass dieses Evangelium, diese frohe Botschaft der Erlösung, uns selbst ganz unmittelbar angeht und dass sich der ganze Erlösungsplan um das Individuum oder um mich selbst dreht. Wer nach diesem Plane handelt und sich in den Zustand der Wiedergeburt hinaufarbeitet, dem wird die Erlösung, und wenn das alle einzelnen tun, dann ergibt sich schließlich eine allgemeine oder Gesamt-Erlösung.

Der Ausdruck „*Chrystos*“ wurde bis zur Zeit des Heilandes selbst von den Griechen nur sehr selten und nur zur Bezeichnung des neuen, erlösenden Gedankens gebraucht, obwohl die Griechen schon Plato für den verheißenen Chrystos und die Perser den König Cyrus für ihren Chrystos hielten. Die Griechen glaubten, dass alle besonders befähigten Menschen unmittelbar von Gott abstammten und infolgedessen Gottessöhne sind. Die anderen Menschen sind zwar auch Gotteskinder, aber diesen besonders Befähigten legten sie einen höheren Rang oder Stand bei als Chrystos, d.h. Erneuerer, Neubelebender, Wiedergeborener, der alles neu, alles besser macht, als es seither gemacht worden ist. Deshalb sagt auch Johannes der Offenbarer, der ein Grieche war: „Das Alte ist vergangen; siehe, ich' mache alles neu“, nicht Gott, nicht ein Heiland macht alles neu, sondern ein jeglicher, der zur Erkenntnis des ewigen Lebens und des göttlichen Prinzipes gekommen ist oder die Wiedergeburt in sich erlangt hat.

Die Gepflogenheit, mit „*Chrystos*“ eine Person anstatt den Erlösergedanken zu bezeichnen, kam erst durch die Jünger des Heilandes auf, die dank ihrer griechischen Herkunft den Heiland als ihren „*Chrystos*“ bezeichneten. Sie glaubten deshalb auch, dass der Heiland ein Reich, gleich dem von Cyrus geplanten, gründen werde, und hielten ihn für den vorbestimmten Erneuerer und den Regenten dieses neuen Reiches.

Denn alle Propheten und Prophezeiungen hatten es vorausgesagt: „Wenn es infolge all der Ungerechtigkeit und Verletzung der Naturgesetze nicht weiter geht, dann wird vermöge der Gedanken-Konzentration aller Unterdrückten Einer erstehen, der das Volk aus der Finsternis

zum Lichte führt. Eine solche Hoffnung wurde aber zu allen Zeiten gehegt, wenn ein Volk bis zum äußersten unterdrückt war. Zu des Heilandes Zeiten unterdrückte die Macht Roms alles, weil sich die römische Regierung nicht für das Volk, sondern nur für eine gewisse Klasse ihrer eigenen Leute interessierte.

So hoffen auch heute die Menschen in der ganzen Welt, genau wie damals zu Jesus Zeiten, dass Einer kommt und die Sache in die Hand nimmt. Seit Jesus Zeiten glaubte man sogar in vielen Kreisen an ein „zweites Kommen Christi“, dass er also selbst in Person wiederkommen, die Erlösten um sich sammeln und mit ihnen die Erde in ein Paradies verwandeln werde.

Die Idee war ganz gut; aber ihre Durchführung hatte man nicht genügend durchdacht. Denn der Heiland hatte bezüglich seiner Wiederkehr ausdrücklich gesagt: „Nur wenn ihr meine Worte, meine Gebote, haltet, werden ich und Abba kommen und in euern Herzen Wohnung machen.“

Also im Herzen vollzieht sich das zweite Kommen Christi; im Herzen eines jeden taucht „Chrystos“ oder der erneuernde, belebende, schöpferische Gedanke auf, sobald man sich dem Heilandsgedanken ergibt, und verkörpert sich, sobald man das Alte, Veraltete fallen lässt und sich nach dem Bevorstehenden oder Neuen streckt.

Dazu muss der einzelne den Weg selbst suchen und finden; aber ein Volk muss aus der Dunkelheit in das Licht und auf den rechten Weg geführt werden, auf dass es nicht in die Hände der Autoritäten falle, die kein freies Volk wollen.

So möge der Heilandsgedanke zu jeder Weihnachtszeit in einem jeden von uns immer mehr rege werden und den Wunsch schüren, dass vermittels der Wiedergeburt Charaktere in jedem Volke hervortreten, die das Volk dem Fortschritt entgegenführen, auf dass nicht nur das Los des einzelnen erleichtert werde, sondern wir uns auch als eine ganze Menschheit der Zivilisation erfreuen, für die schon seit Anbeginn der weißen Rasse alle die gewirkt haben, die bereits zu ihrer Zeit den Zustand der Wiedergeburt erreicht und den Weg der Gotterkenntnis betreten hatten!

Der Heiland ist also nicht der einzigste Wiedergeborene oder Vollkommene. Er sagte ja auch selbst: „Größere Dinge als ich sollt ihr tun!“ Denn ich stehe allein in meiner Klasse, während ihr durch mein Vorbild und mein Lehren so manches voraushabt. Wir tun die „größeren Dinge“ auch schon bis zu einem gewissen Grade. Denn was der Heiland zu seiner Zeit noch nicht verwirklichen konnte, ist uns jetzt möglich geworden und der Möglichkeiten ist kein Ende.

Wir erweitern die Errungenschaften des Alltagslebens beständig und liefern dadurch den Beweis, dass der ewigwirkende Gottgedanke in uns alles ermöglichen kann, und zwar um so schneller, je rascher wir uns von all den Bürden frei machen, die frühere Geschlechter auf uns gewälzt haben, und wieder „Erstgeborene in uns selbst“ oder Wiedergeborene werden. So wir diesen Gedanken fassen und verwirklichen, wird es auch von uns heißen: „Er nahm zu an Gnade und Weisheit bei Gott und den Menschen.“

Jede Weihnachtszeit soll uns von nun an mahnen, in Bereitschaft zu sein, den Welten-Chrystos-Gedanken zu empfangen, nicht den geschichtlichen, evangelionischen Christus als Menschen, sondern Chrystos als das verkörpernde Prinzip, das ewig in den Herzen aller wiederkehrt, die in die Einheit der Gottheit dringen und das Kleinod der himmlischen Berufung empfangen.

Möge sich das Licht der Erkenntnis einem jeden wissenschaftlich durchdrungenen Gottverbündeten zu jeder Weihnachtszeit in aller Fülle offenbaren und uns den Weg zum Hauptgewinn aller Schätze des Lebens beleuchten! Sei dem so!

5. KAPITEL

DIE EHE

18. LEKTION – DAS UNIVERSAL-VERHÄLTNIS

Die Liebe ist das Reich der Frau, die Weisheit das Reich des Mannes. Verbinden sich beide in göttlicher Erkenntnis zu einer Einheit, dann erzeugen sie die Fülle des materiellen Lebens und die Gipfelung der Geisteskräfte und die späteren Kundgebungen dieser göttlichen Ehegemeinschaft durch Erzeugung eines neuen Geschlechtes stellen größere Offenbarungen der durch diese Ehegemeinschaft geschaffenen Kraftquelle dar. Indessen ist das Zustandekommen der Gemeinschaft selbst das großartigste, erhabenste und vollkommenste Werk der Gottesintelligenz.

Wie die Elektrizität vermöge ihrer positiven und negativen Polarität eine nach Verbindung strebende Anziehungskraft äußert, so auch das männlich-positive und das weiblich-negative Prinzip. Deshalb gibt es kein größeres Glück für Mann und Frau als die wahre eheliche Verbindung. Der Geistestrieb verstärkt diese Anziehungskraft, weil Liebe und Weisheit dem Geisteszustand entspringen und einander suchen, um sich zu vereinigen und zu ergänzen. Es entspricht deshalb den Naturgesetzen und den Prinzipien der Unendlichkeit, dass sich das liebende Frauenherz der Weisheit des Mannes zuzugesellen sucht.

Sobald wir die volle Wahrheit der Dinge begreifen und durchschauen, erkennen wir, dass die Gottheit das ganze Weltall auf den gegensätzlichen Prinzipien Positiv und Negativ, Männlich und Weiblich aufgebaut hat, so dass sich auch der Geistes- und der Seelenzustand im Menschen an die gleichen Prinzipien halten müssen, damit der Mensch seine Aufgabe auf Erden erfülle. Deshalb sucht eine geläuterte Seele nach ihresgleichen unter dem anderen Geschlecht. Denn sie ist sich ihrer Verwandtschaftsbeziehungen bewusst und sucht ihre Ergänzung, damit durch die Verbindung von Liebe und Weisheit größere geistige Kräfte wirksam werden können und größeres Glück erzielt wird. Sobald die Seele ihre verwandtschaftlichen Beziehungen zu ihresgleichen und die Verbundenheit aller Seelen in Gott erkannt hat, ist sie erwacht, erweckt oder sich ihrer selbst bewusst geworden.

Wahre Ehen liegen also in der Natur der Dinge, sind und bleiben harmonisch für Zeit und Ewigkeit und ihre Partner finden sich. Denn je mehr sich unsere Erkenntnis erweitert, um so klarer sehen wir die herrliche und tröstliche Wahrheit, dass sich jede Seele zugleich mit ihrem ergänzenden Gegenstück das Ziel setzt, sich einzukörpern. Wenn ein Kind, ein Jüngling, eine Jungfrau wegen ihrer überragenden Fähigkeiten unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, so sagt uns die innere Stimme vermittels der Eingebung oder Intuition: *„Dieses Kind, dieser Jüngling, diese Jungfrau hat irgendwo in der Unendlichkeit einen ebenbürtigen Gefährten.“*

Weil das Zusammentreffen und das gegenseitige Finden zweier wahrer Lebensgefährten ein wichtiges Ereignis nicht nur für diese beiden, sondern auch für die Gesamtheit ist, verstehen wir wohl, dass die Gesetze unter den gegenwärtigen gesellschaftlichen Verhältnissen eine förmliche Anerkennung der Eheschließung verlangen. Wir müssen uns jedoch darüber klar sein, dass eine gesetzliche Formalität, ein nur auf dem Papier stehendes, wenn auch gesetzlich anerkanntes Übereinkommen nicht erst die Verbundenheit für die schafft, die schon von Ewigkeit her innerlich verbunden sind. Ebenso wenig können zeremonielle Feierlichkeiten die verbinden, die seit Ewigkeit innerlich getrennt sind.

Die **Gesetze der Natur** und die Prinzipien der Unendlichkeit stehen höher als menschliche Bestätigungen und amtliche Sanktionierungen. Aber so lange, bis sich die Menschheit genügend verfeinert und sich besser mit den Prinzipien des Geistes und den Gesetzen der Materie vertraut gemacht hat, müssen menschliche Gesetze bestehen und befolgt werden als ein notwendiges

Übel der gegenwärtigen Entwicklungszustände, die jeder und alle zu begreifen und zu überwinden bemüht sein sollten.

Es gibt nur eine **wahre Ehe**, nämlich die im „Himmel“ geschlossene. Deshalb werden wohl die nicht beneidenswerten Menschen, die auf Erden mehrere Lebensgefährten gehabt haben, ihrer wahren Ergänzung zum Genusse der ewigen Freuden des Geistes noch nicht begegnet sein oder, wenn sie ihr schon begegnet sind, sie nicht erkannt haben, weil ihre körperliche und geistige Entwicklung vernachlässigt worden war und sie sich deshalb ihres Seelenzustandes noch nicht bewußt geworden waren.

Wenn wir das Verhältnis zwischen Mann und Frau zurückverfolgen, finden wir, dass sie je wieder von Mann und Frau abstammen, bis wir zum ersten Menschenpaare gelangen, das sich aus dem Tierreich abhob. Im Tierreich sehen wir den ähnlichen Vorgang: Männlich und Weiblich paaren sich und bringen wieder die beiden Geschlechter hervor, meist in getrennter Form, manchmal auch in einer Körperform. So führt der Weg zum Pflanzenreich zurück mit ähnlichen Verhältnissen; nur sind zweigeschlechtliche Pflanzen selten und die Pflanzen, die beide Geschlechter in sich vereinigen, die Regel.

Die Pflanzen kommen aus dem Mineralreich, das sich aus dem Wäßrigen herauskristallisiert hat, wobei das Männliche als Anziehung des Arteigenen und als Abstoßung des Artfremden erscheinen und die Vorgänge offenbar von einem Mittelpunkt, dem Kristallisationspunkt, aus geleitet und kontrolliert werden. Das Wäßrige kommt aus dem Gasigen oder Atmosphärischen und bildet sich, sobald sich die positive und die negative Elektrizität vereinbaren.

Diese beiden Kräfte, die einander entgegengesetzt sind, sich aber anziehen, bringen also alles hervor, was in der materiellen Erscheinungswelt existiert, bis hin zur männlichen und weiblichen Menschengestalt. Da aber beide Kräfte bald stärker, bald schwächer auftreten, sind sie selbst offenbar einem Willen untergeordnet, der sie leitet. Es muss also neben diesen beiden Kräften noch etwas vorhanden sein, das nicht geworden ist, sondern seit Ewigkeit besteht, immer war und immer sein wird.

Schon seit Anbeginn der weißen Rasse hat sich die menschliche Intelligenz die beiden entgegengesetzten Urzustände zu verbildlichen gesucht, darin das Bewegungs- und das Beharrungsprinzip erkannt und ihnen Namen gegeben, denen in unserer Sprache Äther und Atom entsprechen. Beide Zustände sind sich ihrer selbst und auch ihrer gegenseitig unbewußt und haben deshalb auch keinen Willen, sich zu verbinden.

Es muss also außer den beiden Urzuständen Äther und Atom ein dritter Urzustand vorhanden sein, der sich seiner selbst und seiner Umgebung bewußt und fähig ist, durch Übertragung seines Willens auf seine Umgebung Äther und Atom in Verbindung zu bringen. Dieser dritte Urzustand ist die ewigwirkende Intelligenz oder der ewigwirkende Gottgedanke oder das, was wir gewöhnlich mit Gott bezeichnen.

Alle drei Urzustände sind unvergänglich, ewig und unteilbar, aber der Gottgedanke allein hat den Willen, sich vermittels Äthers und Atom zu offenbaren, und zwar ohne zeitliche oder räumliche Grenzen, also ewig und unendlich. Er ist die ausschlaggebende dritte Macht, die durch ihren Willensdruck Äther und Atom verbindet und polarisiert, so dass sich um die Pole Ätheroiden, Elektronen, Moleküle, Elementarien, Elemente, Chemikalien und chemische Zusammensetzungen mit unzählbaren Wirkungen ansetzen, woraus schließlich Welten um Welten hervorgehen und die Unendlichkeit füllen.

Daher versucht der Gottgedanke nie, den Atom zu zerstören, sondern sieht nur auf Ordnung, dass sich alles seinem Schöpfungs- und Entwicklungsplane einfügt, auf dass sich sein Willen immer mehr verwirkliche und sich schließlich so weit verkörpere, dass sich die Verkörperung ihrer selbst und des Gottgedankens in sich bewußt werde. Sobald einmal das Planetenwesen seinen festgesetzten Gang als kristallisierte Masse vollzieht und alle Elemente des Weltalls in sich vereinigt, wird das Schöpfungsprinzip schon vom Entwicklungsprinzip abgelöst. Aus den Kristallisationsprozessen entwickelt sich das Mineralreich, das Zellengewebe kommt zunächst als Wasserpflanze hervor und dann erscheint das freilebende Wesen oder das Tier.

Aber der ewigwirkende Gottgedanke selbst vereinbart sich nicht mit den Welten, die nur das Ergebnis von Äther- und Atomverbindungen sind, übergibt sich selbst nie dem Geschöpften, sondern überträgt ihm nur seinen Gedankenlauf, dem gemäß sich alles zu Kristallisationen, Zellformationen und Tiergattungen zu gestalten hat und dadurch gewisse göttliche Eigenschaften darstellt, bis schließlich alle Eigenschaften dargestellt sind und sich auf diese Weise nichts

Neues mehr hervorbringen läßt, wie die immer neu auftauchenden Kometen beweisen, die nichts anderes als werdende Planeten sind.

Das kann aber nicht alles sein, was im ewigwirkenden Gottgedanken vorhanden ist; sonst würde er sich schließlich nur in Wiederholungen ergehen. Sein Wesen ist aber ewige Erweiterung seiner Wirksamkeit. Deshalb muss er sich ein vollkommeneres Wesen schaffen, das nicht nur einzelne, sondern alle seine Eigenschaften verkörpert, also sein Ebenbild und ihm in jeder Beziehung gleich ist. Schon das 1. Kapitel Mosis des Alten Bundes sucht das mit den Worten zu veranschaulichen: „Elochim, Einer inmitten Aller, sprach: So lasset uns von nun an Menschen machen nach unserem Ebenbilde und uns gleich!“

Ob sich der ewigwirkende Gottgedanke wohl ein Bild von sich selbst machen kann? Er hat sich so viele Bilder von all seinen Eigenschaften gemacht; also kann in ihm auch ein Bildnis seiner selbst bestehen, das alle seine Eigenschaften ausdrückt und die Gestalt des Menschen ausmacht. In die Erscheinung treten lassen kann er es aber nur vermittelt Äthers und Atoms durch die Zusammenfassung aller Schöpfungstage oder Schöpfungszyklen und aller Entwicklungslinien in der Menschengestalt, durch die er sich nun selbst offenbaren und seinen Willen seiner Umgebung in neuen Richtungen aufprägen kann.

So wird der Mensch nun zu Gottes Ebenbild gestaltet oder in der Materie ihm gleich und ihm so ebenbürtig, dass das materielle Ebenbild gleichzeitig zum Träger des ewigwirkenden Gottgedankens selbst wird. Infolgedessen ist jeder Mensch Träger derselben Gottesintelligenz oder Gott offenbart sich gleichermaßen in jedem Menschen, nur ist der Ausdruck je nach Zeit und Ort der Offenbarung verschieden. Also sind nicht nur die weißen Arier, sondern auch die gelben Mongolen, die grauen Paria, die olivenfarbenen Insulaner, die braunen und die schwarzen Menschen Offenbarungen Gottes, nur mit dem Unterschied, dass die dunkelsten Stufen den Anfang der Offenbarungen Gottes darstellen.

Das ist aber kein Grund, auf eine dunklere Stufe verächtlich herunterzuschauen; denn sie war nicht nur nötig, damit die nächsthellere Stufe sich offenbaren konnte, sondern auch die hellere Stufe selbst bedurfte einer langen Entwicklungszeit, um ihr Ziel im ewigen Entwicklungsplane zu erreichen, indem sie alle Anhängsel aus der dunkleren Vorstufe abstreifte und hinter sich ließ. Deshalb muss der weiße Mensch die größte Gerechtigkeit der ganzen Menschheit gegenüber, der weißen sowohl wie der farbigen, an den Tag legen, und man muss ihm selbst gegenüber berücksichtigen, dass er die Anhängsel aller dunklen Rassen erst völlig abgestreift haben muss, ehe er das Ziel der weißen Rasse erreicht, nämlich Gott in sich selbst zu schauen.

Zugleich ergibt sich hieraus von selbst, dass Mischrasen und Mischehen zwischen verschiedenfarbigen Rassen dem ewigen Entwicklungsplane und den Naturgesetzen widersprechen. Wenn sich weiße Menschen mit gelben Mongolen oder gelbe Chinesen mit den aschgrauen Paria mischen, entstehen im zweiten oder dritten Geschlecht Krankheiten, so dass das Geschlecht ausstirbt. Kreuzungen dienen nur insoweit der Höherentwicklung, als Fleisches- oder Blutsverwandtschaft und Seelenverwandtschaft bestehen. Alle anderen Kreuzungen werden von der Natur nicht gebilligt und durch Krankheit hinweggerafft.

Als weiße Menschen dürfen wir also zwar vieles, ja, alles sehen, müssen aber lernen, so manches zu übersehen, zu vergeben, zu vergessen und immer wieder mit dem Heiland zu sagen: „*Abba, ewigwirkender Gottgedanke, vergib ihnen; denn sie wissen es noch nicht anders, wissen es noch nicht besser!*“ Deshalb haben wir auch kein Recht, wenn wir in unserer Entwicklung einen kleinen Schritt vorwärts getan haben, die uns noch Nachstehenden zu kritisieren. Denn der Gedankenlauf, die Ansichten, Ideen und Meinungen des einzelnen entsprechen seiner Entwicklungsstufe, und wir machen den anderen geradezu unglücklich, wenn wir ihm unsere Ansichten, Ideen und Meinungen aufdrängen, die seiner Entwicklungsstufe nicht gemäß sind. Wohl aber können wir unsern Standpunkt vor aller Welt darstellen und jedem überlassen, sich zu entscheiden, ob er mit uns gehen will, weil sein Gedankengang mit unserem parallel läuft.

Auch der ewigwirkende Gottgedanke kann sich nur vermittelt der gegensätzlichen Zustände Äther und Atom offenbaren und kann es zu einer Zeit nur nach einer Seite und nicht zu gleicher Zeit in zwei Richtungen. Daher kommt die Unterschiedlichkeit aller Offenbarungen des Gottgedankens nach außen und ihre ursprüngliche Gleichheit nach innen. Der Gottgedanke wirkt einfach schöpferisch mit Hilfe der Zweierheit Äther und Atom, wo immer sich ihm eine Gelegenheit bietet.

Was er in der einen Richtung schöpferisch offenbart, bedeutet eine Erschöpfung auf der anderen Seite und zielt auf eine Verstärkung abwechselnd des einen und des anderen Poles der Dualität, damit sich das elektromagnetische Kräfteverhältnis beständig steigere und jede Ausgleichung dem Gottgedanken eine neue Schöpfungsmöglichkeit erschließe. Die positive Seite der Zwillingkräfte nennt Mazdaznan Elektrismus, die negative Magnetismus. Der Elektrismus kann sich nur in dem Maße auswirken, als er einen aufnahmebereiten negativen Gegenpol findet. Der Magnetismus ist negativer Art und scheint den Elektrismus aufzehren zu wollen; es geschieht aber nur, um einen größeren Ausdruck des Gottgedankens vorzubereiten. Darin kommt das Gesetz der Ausgleichung zur Geltung, das ein unabänderliches Naturgesetz ist.

Als werdende Menschenkinder haben wir von Natur aus alle die Wandlungen und Verwandlungen durchgemacht, die Äther und Atom nur aufzuweisen haben und die Gesetze der Natur beherrschen deshalb unsere körperliche Erscheinung. Um nun aber Größeres zu ermöglichen, fleischt sich auch der ewigwirkende Gottgedanke selbst im werdenden Menschen ein, offenbart sich in gleicher Weise im männlichen und im weiblichen Geschlecht und übergibt damit dem Manne und der Frau die Rollen der göttlichen Vaterschaft und Mutterschaft oder des göttlichen Elternpaares, das die Gottesfamilie aufbauen und erweitern soll.

Dieselbe Gottesintelligenz erscheint im Manne und in der Frau, nur verschieden eingekleidet oder polarisiert; im Manne beherrscht der Elektrismus das Äußere, in der Frau dagegen der Magnetismus, während beim Manne der innere Pol magnetischer und bei der Frau elektrischer Natur ist. Daher stellen auch beide Geschlechter dieselbe Dualität, Zweiheit oder Polarität dar, nur im umgekehrten Verhältnis zueinander.

Was also am Manne äußerlich erscheint, hat die Frau innerlich, im Verborgenen, und ihr Äußeres entspricht seinem Inneren. Daher ahnt, sucht und erkennt schließlich der Mann in der Frau seine Ergänzung, die ihm die Ausgleichung vermittelt, so dass er Größeres und Höheres offenbaren, schaffen, wirken kann. Dementsprechend hat die Frau das Männliche in sich, aber verborgen, sucht ihre männliche Ergänzung, zieht das Männliche an und wird von ihm angezogen, weil das Gesetz des Ausgleichs ein ewiges Gesetz ist, das die ganze Schöpfung beherrscht.

Mann und Frau sind die gleiche Darstellung Gottes auf Erden, sind seinesgleichen und unter sich ihresgleichen, also einander vollkommen gleichgestellt, so dass sich kein Teil über den andern erheben dürfen oder sich Rechte über ihn anmaßen darf. In beiden stellt sich das göttliche Prinzip dar, das sich aller Möglichkeiten bewußt ist, die Ewigkeit und Unendlichkeit in sich bergen, und die Ewigkeit in der Frau und die Unendlichkeit im Manne veranschaulicht.

Die **Gottheit** schwebt immer noch zwischen Ewigkeit und Unendlichkeit, zwischen Äther und Atom, zwischen Zeit und Räumlichkeit. Schöpft sie mehr aus Unendlichkeit, Atom oder Räumlichkeit, dann erscheint sie männlich; schöpft sie mehr aus Ewigkeit, Äther oder Zeit, dann tritt sie als weibliche Erscheinung hervor. Die Gottheit hat aber die freie Wahl und den freien Willen, ihre Beziehungen nach der einen oder anderen Richtung und damit ihre Erscheinungsform zu ändern. Deshalb ist es verwegen, die These oder das Dogma aufzustellen: „*Einmal Mann, bleibt Mann, einmal Frau, bleibt Frau in alle Ewigkeit*“.

Wenn nun Mann und Frau gegenüber dem ewigwirkenden Gottgedanken seinesgleichen und unter sich ihresgleichen sind und sich vermählen, so wird jeder Teil am Reichtum des andern Teiles Miteigentümer, was ja unter Eheleuten meist schon im gewöhnlichen Leben für das materielle Besitztum anerkannt wird. Erkennen und anerkennen die Vermählten gegenseitig, dass sie beide die ewigwirkende Gottesintelligenz darstellen, die im menschlichen Körper alle Mächte, Kräfte und Schätze der Ewigkeit und Unendlichkeit verwoben hat, so wird den Vermählten durch die Ausgleichung der Männlichkeit und Weiblichkeit der volle Anteil am Reichtum des Weltalls und an allen Schätzen Himmels und der Erde, und zwar nicht nur für die kurze Spanne des Erdendaseins, sondern in alle Ewigkeit.

Wer also immer noch glaubt, dass er Gaben, Fähigkeiten und Talente nur für sich persönlich empfangen hat, begrenzt sich, macht sich ungleich, entfremdet sich seinesgleichen und kann sich nicht gewahr werden der Gaben, Fähigkeiten und Talente in anderen, so dass ihm keine Ausgleichsgelegenheiten und keine Erweiterungsmöglichkeiten werden.

Die begrenzten Eigentums- und Besitzumsideen richten Grenzen zwischen den Menschen auf und versetzen sie in den Zustand der Begrenztheit. Sogar unter Vermählten ist es immer noch gang und gäbe, zu sagen: „*Mein Mann*“ oder „*meine Frau*“. Dann hätten sie sich also

gegenseitig zu Eigentum erworben, mit dem sie schalten und walten können, wie sie wollen! „Frau“ geht aber zurück auf „Freistehende“. Also darf der Mann nicht mehr sagen: „Meine Frau!“ Denn sie steht frei neben ihm. Mein Eigentum ist nur, was ich mir erarbeitet habe; das können aber Vermählte nicht von sich gegenseitig behaupten.

Die Durchschnittsehe ist deshalb nicht nur ein unnatürlicher, sondern sogar unsinniger Zustand geworden, weil der Durchschnittsmensch nicht bedenkt, was er denkt, und sich nicht bewußt ist des Sinnes oder der Bedeutung der Worte, die er gebraucht. Dieser Zustand kann sich nur dadurch ändern, dass wir umkehren und einen anderen Weg einschlagen, indem wir unsern Gedankenlauf nicht mehr von der verwirrenden Vielseitigkeit unserer Umgebung bestimmen lassen, sondern uns dem ewig wirkenden Gottgedanken in unserm Herzen zuwenden, dessen schöpferische Kräfte uns jederzeit zur Verfügung stehen.

Sobald die Vermählten so denken, sind sie mit der Gottheit, Ewigkeit und Unendlichkeit in Eins verschmolzen und befinden sich im Schutze und unter der Leitung des ewigwirkenden Gottgedankens. Sie erkennen gegenseitig ihre Gaben, Fähigkeiten und Talente an, ergänzen sie sich gegenseitig, suchen und finden Gelegenheit, sie im Alltag anzubringen und schöpferisch zu verwerten, wachsen dadurch an körperlicher und geistiger Kraft und nehmen zu an Gnade und Weisheit bei Gott und den Menschen.

Unter solchen Umständen betteln wir dann nicht mehr um Mitleid oder Sympathie und um Trost für unsere Schwachheit, verlangen keine Almosen, keine Brosamen vom Tische der Reichen, keine Armen-Unterstützung, keine Krankengelder, keine Verteilung der irdischen Güter, sondern nur Freiheit, unsere Gaben und Talente schöpferisch anzubringen.

Nun haben wir aber nicht mehr zu warten, bis andere uns hierzu verhelfen, sondern durch die Erkenntnis der Naturgesetze und der ewigen Prinzipien der Unendlichkeit erschließt sich uns der Weg zu unserm Eigentum und zur Verwertung unseres göttlichen Erbteils. Je mehr Vermählte diesen Weg gemeinsam beschreiten, um so mehr Ausgleichungen finden statt, um so mehr Gelegenheiten zu schöpferischen Erweiterungen bieten Herz und Gesinn dem Denkwesen der Vermählten zur Verwirklichung an und um so mehr werden das Herz der Frau und das Gesinn des Mannes angezogen, sich für die Ausbreitung des Reiches Gottes oder das Paradies auf Erden einzusetzen, was ja das Ziel aller Menschensehnsucht ist.

Das universelle Verhältnis der Dualität oder Zweiheit von Äther und Atom bestimmte die Auffassung vom Wesen der Ehe in der weißen Rasse, solange und soweit sie sich an die Gesetze der Natur und die Prinzipien der Unendlichkeit hielt. Aber im Abendlande waren die Urchristen und die Gnostiker die letzten, die die Erkenntnis der Dualität aller Lebenserscheinungen klar zum Ausdruck brachten und danach handelten, indem sie die praktische Verwertung der Äonen, d.h. der ewigen Zwillingskräfte Magnetismus und Elektrizismus, in der Äonen- oder Syzigien-Ehe lehrten und lebten. Die Verschmelzung des gegenseitigen elektromagnetischen Zustandes erzeugt das Glück und die Harmonie der Syzigien-Ehe.

Jedoch beschränkt sich die urchristlich-gnostische Äonenlehre nicht auf die Syzigien-Ehe, sondern nahm Bezug auf alle Gebiete des täglichen und des künftigen Lebens, wenn auch den Urchristen und Gnostikern das Diesseits oder das Erdendasein als die ausschlaggebende Zeit für die Höherentwicklung galt. Vermittels der Erkenntnis der Dualität aller Erscheinungen bildeten sie im besonderen eine wohldurchlochte Harmonielehre aus, um die Ausgleichung aller Einseitigkeit zu fördern und dadurch die Kraft der Gemeinschaft zu bestärken, so dass sich sowohl in der kleinsten als auch in der größten Gemeinschaft Klarheit, Verklärung, Vergeistigung, die Fülle des Geistes oder „Pleroma“ einstellen kann und die Voraussetzung dafür geschaffen wird, dass der einzelne Gott in sich erkennt oder das Ziel aller kollektiven Gemeinschaftspflege und aller individuellen Entwicklung erreicht.

19. LEKTION – DAS KOLLEKTIV-VERHÄLTNIS

Das männliche und das weibliche Geschlecht sind im Leben aufeinander angewiesen und ihre harmonische Verbindung fördert beide Geschlechter und auch die Gesamtheit, aus der Mann und Frau herausgewachsen und deren Teile sie sind. Für die Gesamtheit, Gemeinschaft oder Kollektivität der Menschen gelten deshalb dieselben Naturgesetze und Prinzipien der Unendlichkeit wie für alle Dinge der Erscheinungswelt, die auf der Zweiheit oder Dualität von

Äther und Atom aufgebaut sind. Wir müssen wieder lernen, die Zustände in der menschlichen Gesellschaft als die Auswirkungen des anerkannten oder mißachteten Dualitätsgesetzes der Natur zu betrachten.

Im Falle der Anerkennung und Befolgung dieses Gesetzes gedeiht das Gemeinschaftswesen und offenbart aus sich heraus beständigen Fortschritt. Im Falle der Mißachtung und Verletzung dieses Gesetzes ist der Verfall der Familie, des Volkes und der ganzen weißen Rasse unvermeidlich und wir müssen zugeben, dass die ganze weiße Rasse gegenwärtig in der Richtung des Verfalles und der Auflösung treibt und außerordentliche Anstrengungen machen muss, wenn sie das ihr gesetzte Ziel erreichen will, nämlich die Erde in ein Paradies zu verwandeln oder nach einem einheitlichen, ökonomischen Plane so zu verwalten, dass es der ganzen Menschheit zum Nutzen und der menschlichen Kultur oder Bildung und deren Einrichtungen, also einer höheren Zivilisation, zur Förderung gereicht.

Hierfür muss in allererster Linie das Verständnis für das entgegengesetzt polarisierte Doppelverhältnis von Mann und Frau wieder geweckt werden. Weil es an diesem Verständnis gefehlt hat, hat sich die nur körperlich vorhandene Unterschiedlichkeit der Geschlechter zu der Idee der Trennung der Geschlechter ausgewachsen und zu einer Erniedrigung der ganzen menschlichen Gesellschaft und besonders des männlichen Prinzips geführt, das sich durch dieses begrenzte und einseitige Denken in Rohheit, Gewalttätigkeit, Verbrechen und Kriege verirrt, während die Dualität oder Zweigeschlechtlichkeit auf das reinste, idealste und höchste Denken zielt, um durch Ausgleichung aller Gegensätze in der Welt der Erscheinungen die Vollkommenheit des Lebens in der Materie darzustellen.

Da könnte bei dem einen oder anderen die Frage auftauchen: „*Warum hat es die ewig wirkende Gottesintelligenz dann nicht von vornherein so eingerichtet, dass sich Mann und Frau schon von Natur aus in Harmonie zu schöpferischer Arbeit verbinden?*“ Hätte sie das getan, dann wäre die Ausgeglichenheit schon überall da und es könnten keine neuen Ausgleichungen zustande kommen, von denen aber gerade die ewige Entwicklung und der ewige Fortschritt abhängen.

Sobald sich die Idee von der Trennung der Geschlechter festgesetzt hat, gleichen sich trotz körperlicher Vereinigung die feineren Kräfte nicht aus, so dass sich das Denkwesen nicht erweitern kann und jedes Geschlecht für sich getrennt in seiner eigenen Gedankenwelt lebt und sich dem andern Geschlecht immer mehr entfremdet, was schließlich in Gleichgültigkeit, Abneigung, Abstoßung, Ekel und Haß ausartet. Das Denkwesen des einzelnen verliert dadurch das Gleichgewicht und verläuft sich in die Meinung, dass man das andere Geschlecht ganz und gar entbehren könne, besonders wenn man sich mit seinesgleichen oder mit Gleichgesinnten zusammenschließe. Am Ende kommt es dahin, dass schon der Gedanke an das andere Geschlecht als Verunreinigung oder Unkeuschheit angesehen wird.

Aber die Trennung der Geschlechter kann niemand daran hindern, unreine Gedanken zu unterhalten, und da unreine Gedanken Dinge sind, können sie das Denkwesen so beflecken, dass es sich in der Handlungsweise deutlicher ausprägt als die Malzeichen eines lasterhaften Lebens. Schlägt man in den Blättern der menschlichen Geschichte nach, so wird man finden, dass 99 Prozent aller Kriege aus Ideen, Ansichten, Meinungen, Thesen und Dogmen solcher entstanden sind, die tatsächlich vom andern Geschlecht getrennt lebten und deshalb den Austausch der feineren elektromagnetischen Kräfte mit dem anderen Geschlechte entbehrten.

Auch alle gesellschaftlichen Einrichtungen, in denen das eine oder das andere Geschlecht ausschließlich vertreten war, haben sich für die menschliche Kultur und Zivilisation als Fehlschlag und Mißerfolg erwiesen. Das beweist die Geschichte des Mönchs- und Nonnenwesens, und zwar nicht nur des christlichen, sondern auch des mohammedanischen, buddhistischen und brahmanischen.

Zu allen Zeiten hat es Mönche gegeben, die sehr belesen, sehr gelehrt, einem besonderen Studium ganz hingegeben und auf vielen Wissensgebieten ganz außerordentlich beschlagen waren. Aber schöpferische Leistungen von Mönchen zum Segen der ganzen Menschheit und zur Förderung der Kultur und der Zivilisation verzeichnen die Blätter der Geschichte nicht. Ist hier und da ein Mönch in die menschliche Gesellschaft zurückgekehrt, so hat er sich immer als unpraktisch in der Verwirklichung der Lebensaufgabe erwiesen und sich wegen seiner einseitigen und engherzigen Denkweise dem Durchschnittsmenschen durchaus nicht überlegen gezeigt.

Ebenso vollbringen die **Nonnen**, gleichviel welcher Bekenntnisrichtung, als Frauen nicht dieselben Leistungen, die sie vollbringen könnten, wenn sie ihre edlen Absichten durch nützliche Arbeit für die Allgemeinheit verwirklichten. Ein Leben der Beschaulichkeit und Weltabgeschiedenheit zu führen, ist wohl eine schöne Idee, aber dem Gemeinschafts- oder Gesellschaftsleben der Gegenwart bringt sie keinen Gewinn. Die Nonne verachtet ja das Körperliche und lenkt ihr Denkwesen auf ein Ziel, das sie noch nicht kennt, lebt also gar nicht in der Gegenwart, sondern schon in der Zukunft. Deshalb ist sowohl ihr Ausdruck als auch ihr Eindruck leblos und geistlos und selbst der mütterliche Charakter, der der Frau von Natur aus eigen und ihre stärkste Seite ist, prägt sich nur bei solchen Nonnen deutlicher aus, die mit der Außenwelt in Verbindung stehen.

Dagegen haben sich solche **Klostergemeinschaften** zu allen Zeiten bewährt, in denen Männer und Frauen auf gleicher Stufe nebeneinander standen und dem gleichen hohen Ziele zustrebten. Dort leben Männer und Frauen in einem solchen Maße für das gegenseitige und das Gesamt-Wohl, dass sie einander in ihrem inneren Wesen immer näher kommen, bis sie sich sogar äußerlich ähnlich werden, so dass ein Fremder glauben könnte, sie seien Geschwister, und man schon ein Kenner sein muss, um an ihrem äußeren Auftreten das Geschlecht zu unterscheiden. Die falsche Idee von der Trennung der Geschlechter wirkt sich überall unheilvoll aus. Von der Unmoral in **Knaben-Internaten**, die keinen Verkehr mit der Außenwelt unterhalten, hat man genügend Beweise. Ebenso zeigen sich in **Mädchen-Internaten**, die von der Außenwelt abgeschlossen gehalten werden, schlimme Folgen. Bei den meisten Mädchen setzt die Regel aus, so dass sie Krankheitsstoffe in sich anhäufen, das Internat kränkelnd verlassen und oft kurz darauf gänzlich dahinwelken.

Schon beim kleinen Kinde fordert die Natur ihr Recht. Fehlt dem Knaben die Mutter oder der Umgang mit Mädchen, so wird er einseitig, altklug, störrisch und schließlich krank. Das Mädchen ist gern beim Vater oder beim Bruder. Knaben und Mädchen spielen gern miteinander und beide suchen am liebsten solche Gesellschaft auf, in der beide Geschlechter vertreten sind, weil es da fröhlich und heiter zugeht. Ein Wort der Mutter besänftigt den wildesten Knaben und selbst ein widerspenstiger Mann gibt den sanften Worten einer Frau nach. Eine Frau mag sich auflehnen, aber das väterliche Wort des Vaters oder Bruders oder eines anderen Mannes, in dem sie den Vater oder Bruder sieht, wird sie bewegen, ihr Verhalten zu ändern.

Ein zehnjähriger **Knabe**, das einzige Kind seiner Eltern, trotzte der Zucht und Ordnung in der Schule so, dass er in eine Besserungsanstalt gesteckt werden sollte. Der Vater drohte mit der Peitsche, das Schulkollegium mit der Ausstoßung aus der Schule, der Geistliche mit der Hölle; aber weder der Teufel noch die Hölle machten Eindruck auf ihn. In seiner Klasse war ein Mädchen, das Mitleid mit ihm fühlte und Schlimmes für die Zukunft des Knaben ahnte. An einem Freitag lief die Bedenkzeit ab, die man dem Knaben gegeben hatte. Das Mädchen ging etwas zeitiger zur Schule als sonst und als der Knabe kam, lief es auf ihn zu, schlug die Arme um ihn, küßte ihn, sagte: „*Jakob, der liebe Gott will, dass du gut und artig bist und deine Aufgaben lernst!*“ und küßte ihn noch einmal. Jakob stand da, als habe es ihm den Atem verschlagen; sobald sich die Spannung löste, fing er an zu schluchzen und sagte: „*Weil du es sagst, will ich dem lieben Gott den Gefallen tun!*“ Von da an wurde er der Beste in der Schule.

Die Schule war kalt, und die Eltern, Erzieher und Geistlichen waren sich des Gesetzes der Ausgleichung der Geschlechter nicht bewußt. Das Mädchen verwirklichte die Ausgleichung vermöge des Herzensgeföhles und der Eingebung. Wie viel Gutes könnten sich die Erwachsenen untereinander auf diese Weise tun, wenn sich beide Geschlechter ihrer Ergänzungsbedürftigkeit bewußt wären und stets eingedenk blieben, dass hinter der geschlechtlich unterschiedlichen Gestalt in jedem Menschen die ewigwirkende Intelligenz steht, die geschlechtslos ist! Dann würden wir auch als Erwachsene miteinander wie in einer großen Familie leben, wie Vater und Tochter, wie Mutter und Sohn, wie Bruder und Schwester.

Deshalb sollten sich die Männer im Verkehr mit Frauen immer vorstellen, sie seien in Gegenwart ihrer Mutter, und die Frauen im Verkehr mit Männern, sie seien in Gegenwart ihres Vaters. Wenn sich die Männer immer so benähmen, als wären sie in Gesellschaft edler Frauen, und die Frauen immer so, als wären sie in Gesellschaft edler Männer, würden keine zweideutigen Redensarten und kein Klatsch über ihre Lippen kommen und noch viel weniger würden sie sich zu unwürdigen Handlungen erniedrigen, die sie später bereuen müssen.

Wo immer beide Geschlechter vertreten sind und im täglichen Leben ungezwungen miteinander verkehren, herrscht eine Atmosphäre gegenseitiger Achtung und Anerkennung und das Bestreben, einander nach besten Kräften zu fördern, und zwar infolge des natürlichen Ausgleiches der gegenseitigen elektromagnetischen Schwingungen. Dadurch kommt helleres Licht, größeres Verständnis und mehr Erkenntnis sowohl bei jedem individuell als auch kollektiv bei der Gesamtheit zustande, weil sich der Ausstrahlungszustand oder die Aura des einzelnen erweitert.

Die **Aura** ist die individuelle Atmosphäre des Menschen als das Ergebnis der elektromagnetischen Schwingungen seines Wesens und vermittelt die geistige Verbindung von Mensch zu Mensch ohne körperliche Berührung. Je reiner die Aura ist, um so stärker ist die geistige Verbindung, ohne Rücksicht auf die Entfernung, vermittelt der feineren Sinne, besonders der Gedankenübertragung und der Fernwirkung. Sobald uns alle unsere Sinne vollkommen dienen, können wir auch die Aura des andern sehen.

Aber schon wenn wir uns den Ausstrahlungszustand gegenseitig beständig im Gedanken gegenwärtig halten, werden wir rücksichtsvoller gegeneinander sein und jede Aufdringlichkeit oder gar Anstößigkeit vermeiden, weil die Gegenwart des andern Geschlechtes genügt, um den gegenseitigen Austausch der elektromagnetischen Schwingungen herbeizuführen. Für reine und edle Beziehungen der Geschlechter ist es daher notwendig, dass beide ihre elektromagnetische Atmosphäre oder Aura verstärken, reinigen und läutern. Jedenfalls ist die Aura kein Reservatrecht besonders bevorzugter Menschen, sondern nur bei den einzelnen Menschen mehr oder weniger stark, rein und ausstrahlend.

Ist der **Mann übermagnetisch** oder negativ, dann fehlt es ihm an der Verwirklichung oder am schöpferischen, nützlichen Handeln und er verliert sich in die Idee von der ungerechten Verteilung der Güter, hält das Geld für das übelste aller Übel und erwartet von der Frau, dass sie von früh bis spät arbeitet, um das Notdürftigste für die Familie zusammenzubringen. Seinen Mißerfolg im Alltagsleben führt er darauf zurück, dass sich die Geldleute nicht für seine Ideen und Pläne interessieren; in Wahrheit hat er sich aber nur mit solchen Leuten umgeben, die genauso übermagnetisch und unpraktisch waren wie er selbst. Er fließt über von sozialen Ideen und Plänen, die nicht durchführbar sind. Über eine bessere Ernährungsweise theoretisiert er, führt sie aber selbst nicht durch und ist deshalb für Krankheit anfällig.

Ist der Mann überelektrisch oder positiv, dann ißt er gern reichlich und gut, raucht viel, wird leicht dick, setzt Fett an und leidet unter der sommerlichen Hitze. Er handelt rasch, aber oft unüberlegt und erleidet deshalb Fehlschläge.

Ist die **Frau übermagnetisch** oder negativ, dann verleugnet sie den Selbsterhaltungstrieb bis zur Aufopferung und übersieht völlig, dass sie ihrer Umgebung damit zu guter Letzt nicht dient. Sie gibt sich mit der niedrigsten Beschäftigung zufrieden, ohne sich ihrer größeren Gaben und Talente zu erinnern, die in ihr schlummern und ihr Los erleichtern würden. Dann wird sie die Zielscheibe für die Launen des Mannes oder das Spielzeug für seine Willkür, hat kein eigenes Urteil und keinen ermutigenden Einfluß auf ihre Umgebung.

Ist die Frau überelektrisch oder positiv dann ahmt sie den Mann in Äußerlichkeiten nach, vergißt dabei sogar bisweilen die Grenzen der weiblichen Würde und schadet sich dadurch selbst. Sie dünkt sich dem Manne überlegen, wird hochmütig, zänkisch, rechthaberisch und drängt sich in Stellungen, denen sie auf die Dauer nicht gewachsen ist.

Wo immer solche Einseitigkeit vorhanden ist, muss man die Ausgleichung herbeiführen, aber nicht dadurch, dass man die starke Seite schwächt, sondern dadurch, dass man die schwache Seite stärkt, damit ein Fortschritt zustande kommt.

Bei schwachem Elektrismus pflegt man die Ausatmung mehr als die Einatmung, spricht, betet, singt oder summt also auf den Atem und verlängert dabei die Ausatmung gegenüber der Einatmung immer mehr. Dadurch wachsen die Körperkräfte, das Gesinn konzentriert sich und das Denkwesen wird zielbewußter. Man lerne, die Ausatmung zu variieren oder in verschiedenem Rhythmus auszuatmen und auch die Tonart und Tonstärke zu wechseln. Mache dich sogar lachen, damit dir das Zwerchfell wieder bewußt wird. Selbst wenn dir ein Witz nicht gefällt, lache über die Begrenztheit des anderen oder lache einfach zu deiner Gesundheit.

Rege die Hauttätigkeit mit allen möglichen Mitteln an. Nimm täglich kurze Luft- oder Sonnenbäder und reibe danach die Haut mit den Händen oder einem rauen Handtuche ab oder bürste sie mit einer Bürste, bis sie sich rötet. Netze die Hände und die Haut mit Wasser und reibe die Haut mit den Händen wieder trocken, bis sie samtweich ist.

In der Ernährung bevorzuge Gemüse der Salze wegen. Nimm je für 21 Tage Eier-, Hummer- oder Muschelschalen und lasse beiseite, was dich versäuern könnte.

Vermeide Prunkveranstaltungen aller Art und alles, was deinen schwachen Elektrismus noch mehr schwächen könnte, und ebenso den Umgang mit Leuten, die selbst negativ und darauf aus sind, fremden Elektrismus an sich zu ziehen. Trage Unterkleider aus Leinwand oder Seide und mindestens in den Strümpfen seidene Tücher oder Fußschlüpfer und vermeide feuchte oder nasse Füße.

Bei schwachem Magnetismus pflegt man die Einatmung mehr als die Ausatmung, verlängert also die Einatmung gegenüber der Ausatmung und auch die Atemstauung nach der Einatmung. Bete still in Gedanken, während du den Atem staut. Variiere das Einatmen durch Änderung des Rhythmus. Jede Einatmung beschließe mit kurzem Schluchzen, um das Zwerchfell zu erschüttern, bis du dir bewußt wirst, dass du durch die Erschütterung des Zwerchfelles die Einatmung variieren kannst. Überhaupt musst du mehr in die Stille gehen und dir alles innerlich überschlagen, ehe du es zum Ausdruck bringst und ausführst. Benutze jede Gelegenheit, wenn andere reden, dich im Zuhören zu üben und dabei einzuatmen und den Atem zu stauen.

In der Ernährung bevorzuge Obst und Rohkost, kauge jeden Bissen sorgfältig und gewöhne dich daran, mit wenig auszukommen.

Sorge für gewissenhafte Pflege der Geschlechtsorgane, um die Drüsensekretionen zu vermehren und deren Umwandlung zu fördern. Kehre überall deine bessere Seite hervor, sei rücksichtsvoll gegen jedermann und suche solche Gesellschaften auf, wo du Gelegenheit hast, dich hierin zu üben.

Lasse alles Nebensächliche, Kleinliche und Einseitige hinter dir und strecke dich nach dem, was vor dir liegt, damit du mit dem Zeitgeist in Fühlung bleibst und mit ihm beständig auf Mittel und Wege sinnst, dem Fortschritt deiner selbst und der Gesamtheit voranzuhelfen, wie es alle großen Männer und Frauen getan haben, die von Jahr zu Jahr erfolgreicher wurden.

Erst wenn beide Geschlechter wieder lernen, sich auszugleichen, werden Mann und Frau im Gemeinschaftsleben ihre richtige Stellung zurückgewinnen. Damit lösen sich auch alle sozialen Fragen von selbst und ohne Kampf. Denn jedes Geschlecht steht dann an seinem richtigen Platze und füllt ihn voll aus, ist ein Vorbild für die Gesamtheit und erfüllt seine Aufgabe im Sinne des Zeitgeistes. Dann hört alle Überheblichkeit und Unterschätzung zwischen Mann und Frau auf.

Sobald die Frau anfängt, sich auszugleichen und ihrer inneren Positivität nach außen Ausdruck verleiht, entfalten sich sofort ihre *schöpferischen Kräfte*. Daher wurde die Frau bei solchen Völkern, die auf einer hohen Kulturstufe standen, nicht nur dem Manne gleichgestellt, sondern nahm sogar besondere Ehrenstellungen ein: Sie war die Priesterin und Seherin und gab dem geistigen Leben des Volkes die Richtung.

Die feineren Sinne, die Eingebung, das Herzensgefühl und das Klarsehen, sind bei der Frau von Natur aus gut entwickelt, weil ihr Denkwesen mehr auf das Innere und das Herz eingestellt ist, während sich das Denken des Mannes mehr auf die Sinnen- oder Außenwelt richtet. Das Urteil der Frau wird also weniger leicht von der Umgebung beeinflusst. Sollte ihr aber wirklich ein Fehler unterlaufen, dann sieht sie einfach zu, wie sie das Unrecht wieder gutmachen kann. Selbst bei den primitiven Völkern wird die Frau als das schöpferische Element anerkannt, weil sie die besten Anregungen zu geben vermag, die auch durchführbar und für die Gesamtheit von Nutzen sind.

Das Gehirn der Frau ist nach innen regsamer als das des Mannes, obwohl es im Durchschnitt leichter als das des Mannes ist. Sein Gehirn ist nach außen wirksamer und daher befähigt, originelle Ideen, die dem Gehirn der Frau entsprungen sind, zu materialisieren, zu realisieren oder zu verwirklichen. Er neigt deshalb dazu, die natürliche Originalität der Frau auszunutzen, ohne sie anzuerkennen, um seine eingebildete Überlegenheit zu behaupten. Sie hat den Mutterwitz; aber er verschleiert ihn gern durch seine Autoritätsideen. Was die Frau vermöge ihrer

Eingebung und Einfühlung sofort begreift und richtig bewertet, muss der Mann erst wissenschaftlich ergründen, verläuft sich dabei nur allzu oft in das Nebensächliche oder in eine Sackgasse und fängt deshalb an zu theoretisieren, zu kritisieren, zu debattieren und nach Beweisen zu suchen.

Wenn das Gehirn der Frau nach außen ebenso wirksam wäre, wie es nach innen von Natur aus rege ist, dann könnte der Mann der Frau gegenüber seine Überheblichkeit nicht behaupten, und wenn sie ihm mit gleicher Münze vergelten wollte, was er ihr seit alten Zeiten bis auf den heutigen Tag an Unbill angetan hat, so erginge es ihm schlecht. Wir erkennen also wieder, wie weise die ewigwirkende Gottes-Intelligenz alles auf Ausgleichung abstimmt.

Geht etwas schief oder tritt ein Unglück ein, so ist der Mann leicht aufgeregt und kopflos, während sie die Geistesgegenwart behält und einen Ausweg findet. In allen mißlichen Lagen findet sie sich schnell zurecht, auch wenn sie sich dabei sehr einschränken muss. Sie scheut sich vor keiner Arbeit und nimmt lieber jede ehrliche Arbeit an, als von der Mildtätigkeit anderer oder der öffentlichen Fürsorge abhängig zu sein.

Der Mann wirft dagegen leicht die Flinte ins Korn und verzagt oder schimpft über die Zustände, die er selbst geschaffen oder unterstützt hat. Er geht betteln und läßt sich Arbeitslosenunterstützung zahlen, anstatt sich Arbeit zu suchen oder zu machen. Wenn dann die Frau Stellungen einnimmt, die bisher dem Manne vorbehalten waren, gibt er der Frau die Schuld, dass er nicht mehr genügend verdient.

Der Frau ist es durchaus nicht darum zu tun, die Stellungen des Mannes einzunehmen. Aber weil sie in der Vergangenheit mißachtet und als untergeordnet behandelt worden ist und im Interesse des Gesamt-Fortschritts daraus herauskommen muss, beweist sie einfach ihr Können und ihre Kraft in jeder Beziehung, sobald sie zum Bewußtsein ihrer selbst gekommen ist, und gibt dadurch dem Manne Anlaß, nachzudenken und sich eines Besseren zu besinnen. Sobald sie ihre wahre Stellung als Frau wieder eingeräumt bekommt, wird sie dem Manne gern alle Stellungen überlassen, die ihm entsprechend seiner männlichen Natur zukommen.

Die Frau kennt keine Furcht. Eine Familie lebte in einer Hütte in den Bergen. Als alle an einem Wintermorgen um den Tisch saßen, näherte sich ein Bär. Der Mann sah ihn zuerst kommen, stieg rasch auf der Leiter in den Bodenraum und zog in seiner Angst, der Bär möchte nachkommen, auch die Leiter hinauf. Die Frau aber nahm ein Holzschwert zur Hand und bereitete dem Bären damit einen Empfang. Während sie noch mit wuchtigen Schlägen bei der Arbeit war, rief ihr der Mann von oben zu: „*Gib ihm noch eins, immer noch eins!*“ Als schließlich der Bär alle Viere von sich streckte, kam der Mann herunter und sagte: „*Das haben wir gut gemacht!*“

Die Frau ist auch nicht schwach. Es ist sehr fraglich, ob der Mann alle die Lasten ertragen würde, die eine Frau als Mutter auf sich nimmt, bis ihr Kind das Licht der Welt erblickt. Selbst die größten Männer sollten immer daran denken, dass sie ihre Stellung nie erreicht hätten, wenn nicht ihre Mutter den Grund dazu gelegt hätte.

Der Mann darf sich nicht länger als den stärkeren und die Frau als den schwächeren Teil betrachten, noch darf die Frau eine überlegene Stellung beanspruchen. Sondern beide haben die ihnen von der ewig wirkenden Intelligenz zugewiesenen Aufgaben so zu lösen, dass sie selbst und mit ihnen die Gesamtheit von Erfolg zu Erfolg und von Stufe zu Stufe schreiten. Ein Volk, das aus solchen Männern und Frauen besteht, wird sich als ein Segen für die ganze Welt erweisen.

Der Weg dahin ist noch weit. Denn noch immer beherrschen die vom Manne gemachten Gesetze das Leben der Volksgemeinschaft, ohne auf die Frau gebührend Rücksicht zu nehmen oder gar ihr das gleiche Mitbestimmungsrecht einzuräumen. Aber mehr und mehr kommt die Frau in den Vordergrund und der Tag ist nicht mehr fern, da sie auch im öffentlichen Leben des Volkes den ihr gebührenden Platz einnehmen wird.

Der Mann sollte diesen Tag willkommen heißen; denn es ist auch für ihn der Tag der Erlösung, da er sich durch seine Einseitigkeit und Engherzigkeit unerträglich gewordene Bürden aufgeladen hat und keinen Ausweg findet, bis sich die Frau zu ihrer ganzen Größe erhebt, neben ihn tritt und ihm den rechten Weg offenbart. Der Mann sollte nie vergessen, dass die Frau berufen ist, die Mutter des kommenden Geschlechtes zu sein, dass also von der Frau als Mutter der Bestand und der Zustand eines Volkes abhängig sind.

Ein Volk kann keine höhere Stufe erreichen als die, die die Frau bei ihm einnimmt.

Zwar haben sich die Frauen in den letzten Jahrzehnten teilweise das politische Stimmrecht erobert. Das ist aber selbst im besten Falle so lange ungenügend, als die Frauen nicht überall mit der gleichen Stimmenzahl vertreten sind wie die Männer oder alle Männer- und alle Frauenstimmen auf je eine ausschlaggebende Männer- und Frauenstimme zurückgeführt werden, so dass es nie zu einer Überstimmung des andern Geschlechtes kommen kann, sondern Übereinstimmung beider Geschlechter vorhanden sein muss, wenn etwas ein Gesetz für alle werden soll.

Das bedeutet, dass die Frauen in allen Ländern darauf dringen müssen, dass sie nicht nur das öffentliche Stimmrecht erhalten, sondern dass neben einer Männer-Kammer eine völlig gleichberechtigte Frauen-Kammer gebildet wird und nur das zu einem Gesetz werden kann, was beide Kammern übereinstimmend beschließen.

Wenn wir uns die Kulturgeschichte der Menschheit vergegenwärtigen und nur bis auf die griechische Blütezeit zurückgehen, finden wir, dass Ähnliches schon bestanden und sich als eine hohe Kultur ausgewirkt hat. Zur Zeit des griechischen Amphiktyonenbundes lag die Leitung des Staatswesens in den Händen eines Bundesrates aus 12 weltlichen und 12 geistlichen Räten, an deren Spitze der Hohepriester stand. Die Frauen bildeten einen entsprechenden Rat mit einer Oberpriesterin, der in allen das Wohl und Wehe des ganzen Volkes berührenden Fragen mit entscheidender Stimme herangezogen wurde, so dass die Pythia oder Oberpriesterin sogar darüber entschied, ob das Volk einen Krieg führen oder den Frieden halten sollte.

So wird auch ein wahres **Friedens-Volk** und eine **Friedens-Rasse** nicht eher erscheinen können, als bis die Frau im öffentlichen Leben dem Manne wieder gleichgestellt ist und ihre Eingebung und ihr Herzensgefühl den Grund zu allen Entscheidungen des öffentlichen Wohles legen. Dann freilich zieht eine andere Zeit herauf.

Mit der Verwirklichung dieses Gedankens sollten die Frauen aber sofort beginnen und keine kostbare Zeit verstreichen lassen. Wenn jede Frau, die jetzt diesen Gedanken aufnimmt, jeden Monat nur eine weitere Frau gewinnt und jede dieser Frauen wiederum jeden Monat eine weitere Frau usw., so werden innerhalb zwei bis drei Jahren alle Kulturstaaten auf der ganzen Erde das wahre Zwei-Kammer-System mit einer Männer- und einer Frauen-Kammer haben, in dem nicht mehr das einseitige Parteiwesen, sondern das ausgleichende Dualitätsgesetz der Natur das Gesellschaftsleben gestaltet und das Ewig-Schöpferische oder die Gottesliebe die ganze Menschheit von einer Entwicklungsstufe auf die andere und der Vollkommenheit entgegen führt.

20. LEKTION – DAS INDIVIDUAL-VERHÄLTNIS

Das **Individual-Verhältnis** zwischen Mann und Frau, das wir heute in der weißen Rasse Ehe nennen, hat nicht zu allen Zeiten die gleiche Form gehabt, sondern gestaltete sich entsprechend den Entwicklungsstufen der Menschheit verschieden. Erst als sich im weißen Menschen die individuelle Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis offenbaren konnte, brach das Zeitalter der völligen Gleichstellung von Mann und Frau an.

Schon das Genesis-Drama des Alten Bundes hat das klarzumachen gesucht. Sobald Adam, der Aufrechte, Ha-Yeva, Seinesgleichen, gefunden hatte, waren sie alsbald im Paradies oder im Zustand glückseligen Schöpfertums und Gedeihens, weil einer im andern die gleiche Gottesintelligenz und die gleichen Mächte und Kräfte des Äther- und Atomreiches erkannte und anerkannte.

In der weißen Rasse ist demnach die Ehe ein Vertrag zwischen zwei gleichberechtigten Menschen verschiedenen Geschlechtes. Wo die Ehe das nicht ist oder wo der Ehevertrag nicht eingehalten wird, beweist das nur, dass noch dunkles Rassenblut in einem oder in beiden Teilen kreist und deshalb das Individualverhältnis zwischen Mann und Frau mehr oder weniger, sei es nur von einem, sei es von beiden Teilen, nach den Sitten und Gebräuchen der dunklen Rassen zu gestalten versucht wird.

Der **Alte Bund** ist voll von Beispielen für solche Entartungserscheinungen in der weißen Rasse. Schon Salomon, dem Unweisen, machte deshalb die Frauenfrage Sorgen. Er ließ sich von einer Schwarzen unter dem Kinn kitzeln, obwohl er 500 nichtschwarze Frauen und außerdem noch

1000 Konkubinen hatte. Diese waren auch seine Frauen, ihm aber nur auf Zeit, nur auf dieser Erde angesiegelt, während ihm die rechtmäßigen 500 auf Zeit und Ewigkeit verblieben.

Der Ägypter Tutankamen, in dessen Adern noch Blut der braunen Rasse kreiste, löste die Frauenfrage für sich noch geschickter, indem er die alten Frauen alljährlich fortschickte und sich jedes Jahr neue Frauen nahm. Aber Pepi I., der ihm blutsverwandt war und neuerdings ausgegraben wurde, demonstrierte die Einehe, die er führen sollte, höchst geschickt in der Weise, dass er sich jeden Tag eine neue Frau nahm und so in der Einehe verblieb. Jede Zeit hat ihre eigenen Helden, die von ihresgleichen vergöttert und nachgeahmt werden.

In der Türkei konnte der Mann bis in die jüngste Zeit vier Frauen haben. Das galt allgemein als richtig und der Mann galt durchaus als Ehrenmann. Er hatte die Fähigkeit, mit allen vier Frauen gleichzeitig harmonisch zu leben, weil er den Gedanken an eine große Familie unterhielt und sich alle sechs Monate ein Kind wünschte, was mit nur einer Frau nicht verwirklicht werden konnte. Hättest du ihm gesagt, du habest alljährlich ein Kind mit nur einer Frau, dann hätte er dich für einen auf der Tierstufe stehenden Verbrecher und die Frau für eine verkommene Person gehalten.

In Japan senden die Mütter ihre Töchter in die Mädchenhäuser, damit sie die Beziehungen zum andern Geschlecht kennen lernen, und die Knaben werden in demselben Sinne erzogen, dass sie zu ihrer Zeit diese Mädchenhäuser besuchen. Es gilt als eine Ehre für eine Frau, sich mehrere Jahre vor ihrer Verheiratung auf einen solchen Platz zu vermieten, damit sie eine gute Mutter werde.

In Indien kann sich der Mann, wenn er seines Weibes müde geworden ist, einfach von ihr lossagen, und wenn der Inder dir seine besondere Hochachtung bezeugen will, dann schenkt er dir sein Weib.

Die Überreste dunklen Blutes im weißen Menschen sind die Ursache dafür, dass so viel Zwietracht in der Ehe, in der Familie und im ganzen Ariervolke herrscht, weil der Mann dann immer noch denkt, wenn er sich mit einer Frau verbindet, er sei ihr Eigentümer, Herr oder Regent geworden, und die Frau wiederum denkt, sie brauche nur zu kochen, Windeln zu waschen und Strümpfe und Gardinen zu stopfen. Dann redet er große Worte über Politik und die schlechten Zeiten und geht ins Wirtshaus oder in den Klub, während sie daheim sitzt und ihre Not mit dem aufkommenden Geschlechte hat. Das wird erst dann anders werden, wenn Mann und Frau sich läutern, selbständig denken lernen und erkennen, dass der Mann die gleiche Offenbarung Gottes wie die Frau ist und dass davon ein glückliches und gedeihliches Ehe-, Familien- und Volksleben abhängt.

Die Gegenwart verlangt von Mann und Frau einen höheren Standpunkt, wenn sie sich für eine Eheschließung entscheiden wollen, die nicht nur für sie beide das wichtigste Ereignis ihres Lebens ist, sondern auch ihren und den Fortschritt der Gesamtheit fördern soll. Vor allem muss bei der Gattenwahl die wahre Liebe zum Ausdruck kommen, die nichts mit Leidenschaftlichkeit oder Begierde zu tun hat.

Von allem Anfang an sollten sich Mann und Frau bewußt sein, dass ihre Zuneigung und auch späterhin ihr eheliches Glück nur von dieser wahren Liebe und nicht vom geschlechtlichen Verkehr abhängig sind, sondern eher durch diesen gefährdet oder gar zerstört werden, wenn die Naturgesetze mißachtet werden. Was die Geschlechter wirklich glücklich macht, ist der Austausch der elektromagnetischen Schwingungen ihrer Atmosphäre, wie es Mann und Frau in einer echten Brautzeit zu erleben pflegen.

Der bloße Gedanke an ihn rötet ihre Wangen. Die Erinnerung an ihr Lächeln und ihre Stimme verleiht ihm neue Kraft zur Arbeit. Die Tagesarbeit mag ihn noch so sehr ermüdet und erschöpft haben, so braucht er am Abend die Geliebte nur zu sehen und schon strömt neues Leben durch seine Adern, er schläft erquickend und nimmt am nächsten Morgen sein Tagewerk mit frischer Kraft auf. Wenn sie von des Tages Bürde niedergedrückt war, wie werden ihre Schritte leicht, wie fliehen alle Tageskümmernisse, wenn sie des Abends Arm in Arm mit ihm spaziert! Von Tag zu Tag werden beide unermüdlicher und eifriger in ihrer Arbeit und er liebenswerter und sie schöner.

Halten sie als Eheleute dieses wahre Liebesverhältnis aufrecht, dann sammeln sie täglich neue Kraft und lösen das Geheimnis des ehelichen Glückes. Sollte aber wirklich eine Trübung eintreten, so haben sie nur nötig, ihre gegenseitigen gleichen Rechte wieder anzuerkennen und wieder die wahre Liebe gegeneinander zu üben, die die Triebfeder aller Erneuerung und

Verbesserung ist, bis sie endlich und endgültig entdecken, dass das Ideal, wonach jeder Teil sucht, in ihm selbst ist und dass er es durch seine eigene Entwicklung so verwirklichen muss, dass es auf den Gefährten reflektiert und ihn anspricht, zu wachsen, bis er auch sein Idealbild in seiner eigenen Person verkörpert und sich nun zwischen ihnen „*Gleich und Gleich*“ gesellt.

Das bedeutet nichts anderes, als dass beide Ehegatten auch während der Ehe dafür besorgt sein müssen, dass ihr Entwicklungsgang zur vollkommenen Männlichkeit und Weiblichkeit nicht gehemmt oder gar unterbrochen wird, damit die natürliche Anziehungskraft der Geschlechter nicht nur erhalten, sondern beständig verfeinert wird und nicht auf den nur materiellen Trieb geschlechtlicher Vereinigung zurücksinkt, über den dann beide die Kontrolle verlieren, was schließlich zum Erlöschen der natürlichen Anziehungskraft führt. Durch die Unwissenheit und Nachlässigkeit in dieser Beziehung erklärt sich die Tatsache, dass 99 von 100 Ehepaaren schon nach kurzer Zeit der Ehe gleichgültig gegeneinander werden, anstatt sich beständig gegenseitig aneinander emporzuranken.

Niemand sollte eine Ehe schließen, der nicht von der Gewißheit durchdrungen ist, dass er selbst alles darstellt, was er sich nur wünscht, und dass er in seinem Partner alles das dargestellt findet, was, mit seinem Eigentum vereint, den Fortschritt beider verbürgt. Nur dann können beide einer Zukunft voll Freude und Glückseligkeit entgegensehen.

Einen in jeder Beziehung vollkommenen Partner kann niemand erwarten. Aber was im Bereiche der Möglichkeit liegt, sollte von jedem Teil vor der Ehe getan werden, damit sich nur gesunde und ebenbürtige Männer und Frauen paaren. Ganz besonders muss sich die Frau mehr verantwortlich fühlen als seither, weil ihr die Natur durch die Mutterschaft die Macht gegeben hat, alle Dinge zum Besseren zu wenden.

Für die Frau ist es besser, nicht zu heiraten, als in einer liebeleeren Ehe an einen Mann gefesselt zu sein, dessen Charakter endlose Reibereien und Streitigkeiten verursacht. Denn die Frauen, denen es geglückt ist, ihre Ehemänner nach der Eheschließung auf eine höhere Stufe zu heben, stellen eine verschwindende Minderheit dar gegenüber der Schar der Frauen, deren Versuche scheiterten.

Andererseits sollte sich auch der Mann hüten, eine schwächliche oder kränkelnde Frau zu heiraten, weil er glaubt, sie werde seiner Willkür und Leidenschaft keinen Widerstand entgegensetzen. Wer ein ganzer Mann sein will, muss fest entschlossen sein, nur das zu tun, was eines Mannes würdig ist. Dann kann er sicher sein, dass er der Frau begegnet, durch die er sich zu einer Zierde der Männerwelt entwickelt. Denn mit einem vorbildlichen, charakterfesten Mann verbindet sich eine Frau gern.

Weder der Mann noch die Frau sollte sich bei der Gattenwahl nur vom Gefühl leiten lassen, weil das leicht mit einer Enttäuschung endet. Wenn sich Mann und Frau einmal als Verliebte gegenüber stehen, lustwandeln sie in Gedanken schon im Paradies und vergessen, dass viel Arbeit nötig ist, dieses Paradies zu schaffen und aufrecht zu erhalten. Wäre es möglich, dass sie sich für immer in den goldenen Strahlen eines solchen Verzückungszustandes sonnten, brauchte man solche Verliebte nicht zu warnen. Da aber früher oder später eine ernüchternde Erschütterung kommt, verdient eine wohlgemeinte Warnung Beachtung.

Wenn du also den Partner gefunden hast, der dir in jeder Beziehung entspricht, dann sei verständig und weitsichtig genug, alle praktischen Seiten der Eheschließung mit ihm so zu besprechen, als handle es sich für beide darum, ein Erfolg versprechendes Unternehmen zu gründen. Du brauchst dabei zwar nicht kleinlich oder engherzig zu verfahren, sollst aber immer bedenken, dass du deine ganze Zukunft in die Wagschale legst.

Mann und Frau müssen beide darüber klar sein, welche Aufgabe oder Rolle ihnen in der Ehe zufällt. Der Mann ist der Erbauer des Heims und der Beschützer der Frau. Er schützt, beschirmt, behütet alles, was die Frau aus der Tiefe ihres Inneren ans Licht gebiert oder offenbart. Wenn der Mann den glückseligen Frieden eines Heimes erwartet, muss er sich mit den Gesetzen vertraut machen, die das verbürgen. Einer allein kann das Glück im Heim nicht erhalten; es müssen zwei Herzen zusammenwirken und ihre Schwingungen verschmelzen. Da, wo die biblische Mahnung beachtet wird: „*In Ehren sollt ihr einander vorziehen!*“, wird ein Heim zu dem, was dem Himmelreich auf Erden am nächsten kommt.

Die Frau ist die Hüterin des Heims und hat es mit ihrer friedlichen Atmosphäre zu erfüllen, die der Mann fühlt, sobald er nur das Haus betritt. In manchen Häusern ist das ja auch der Fall; aber heute sollte jede Frau das Heim der Familie zu einem Heiligtume machen. Denn in einer solchen

Atmosphäre läßt sich der Mann leicht lenken, oft schon durch einen liebevollen Blick der Frau. Wie gern läßt sich der Mann leiten, wenn er die Gewißheit hat, dass die Frau sicher führt und die Zukunft mittels der feineren Sinne vorausschau! Dann geht er frohen Mutes und mit doppelter Kraft an seine Arbeit und leistet Großes. Versagt sie aber als Hüterin und Priesterin des Heims, dann fehlen ihm die Anregungen oder Inspirationen zu edlem Tun und er geht seine eigenen Wege, weil seine Ideale verblassen und sich seinem Blick schließlich ganz verschleiern.

Neun Zehntel aller unglücklichen Ehen werden deshalb unglücklich, weil die Eheleute es an jeder bewußten Vorbereitung auf die Ehe fehlen ließen, deshalb der Ehereife ermangelten und das Gesetz der Distanz beständig verletzt. Millionen und Abermillionen von Eheleuten werden so zu Opfern ihrer Unwissenheit, irren vom rechten Wege ab, verlieren das Paradies der irdischen Glückseligkeit und schleppen sich freudlos auf den rauhen Straßen des Daseins dahin in der zweifelhaften Hoffnung auf ein besseres jenseits oder in der fatalistischen Vorstellung, dass für sie mit diesem Erdendasein sowieso alles ein Ende hat.

Das sind aber nicht etwa nur moderne Erscheinungen des „*Falles des Menschen*“. Denn schon der Schriftsteller des Ehe-Dramas „*Adam und Eva*“, das uns in der Schöpfungsgeschichte oder Genesis des Alten Bundes überliefert worden ist, befaßt sich mit dem „*verlorenen Paradies*“ eines Ehepaars und schon in grauer Vorzeit unserer arischen Vorfahren suchten die Weisen das Ungeheuer Unwissenheit unschädlich zu machen. Daher stammt die uralte arische Sitte, dass die Eltern der Brautleute, Sohn und Tochter, beratend in alles einweihen, was der neue Stand der Ehe für beide mit sich bringt.

Schon die Hochzeitsfeierlichkeiten, die gewöhnlich zwei Wochen dauerten, dienten mit ihren einprägsamen Zeremonien dazu, den Brautleuten die neuen Aufgaben und Pflichten zu verbildlichen. Unmittelbar nach Abschluß der Feierlichkeiten führte der Vater den Sohn in sein Haus wie einen geladenen Gast und machte ihm die große Verantwortung bewußt, die der Sohn nunmehr für das Glück zweier Menschenkinder trug. Denn der junge Ehemann hatte den Anforderungen einer Stellung zu genügen, die für ihn ganz neu war.

Er hatte die Erwählte seines Herzens eingeladen, seinen Lebensweg mit ihm gemeinsam zu gehen, nachdem er sie aus einem Heim herausgenommen hatte, wo sie in der Wärme liebender Herzen aufgewachsen und erblüht und von der hingebenden Fürsorge der Eltern umtreut war. Er musste also nun stark und leistungsfähig genug sein, ihr Leben so zu umschirmen, dass das Opfer, das sie für ihn brachte, ausgeglichen wurde. Sie gab ja nicht nur ihr Heim und ihre Eltern ihm zu Liebe auf, sondern meist auch alle ihre verwandtschaftlichen Verbindungen.

Gegenüber der Tochter vollbrachte die Mutter ihr Teil, nahm die Tochter nach den Hochzeitsfeierlichkeiten unter ihre schützenden Flügel und enthüllte ihr alle verborgenen Geheimnisse über ihr Verhalten gegenüber dem männlichen Geschlecht. Denn auch die Tochter hatte eine große Verantwortung übernommen und sich den Anforderungen gewachsen zu zeigen, die die neuen Verhältnisse als Hausfrau und Mutter des kommenden Geschlechtes an sie stellen. Die Mutter beriet die Tochter über alle Punkte in körperlicher, moralischer und ethischer Hinsicht. Wie behutsam, feinführend und doch offenherzig musste das geschehen, um das volle Verständnis in der Tochter zu wecken!

Die Tochter sollte sich der Seelenverbundenheit mit dem Lebensgefährten bewußt werden, um befähigt zu sein, nicht nur seinen Erwartungen zu entsprechen, sondern auch dem gemeinsamen Lebensweg die Richtung zu weisen.

Wir und die ganze Menschheit würden sicher gut fahren, wenn wir diese uralte arische Sitte wieder aufnahmen. Denn es ist besorgniserregend, zu sehen, wie unwissend und leichtsinnig Männer und Frauen aller Schichten gegenwärtig eine Ehe eingehen, die doch den wichtigsten Wendepunkt ihres Lebens darstellt. Wie oft führten nur materielle Vorteile, mangelnde Selbstbeherrschung oder überspannte Einbildung Mann und Frau auf der Lebensbühne zusammen, auf der sich dann ihre Ehe gleich einem Trauerspiel vor den Augen der Öffentlichkeit abspielt!

Schon wenn das Gesetz des elektromagnetischen Kräfteaustausches verletzt wird, gleichviel ob aus Unkenntnis, Leidenschaft oder Leichtsin, kommt ein Riß in das magnetische Feld, in dem sich die Liebesschwingungen beider begegneten, und das Glück entflieht, meist auf Nimmerwiedersehen. In dem Augenblick, da der Mann den magnetischen Ausstrahlungen der weiblichen Natur Gewalt antut, treibt er diese Ausstrahlungen zu ihrem Ausgangspunkt zurück

und der glückselige, freudige, inspirierende Zustand der Frau leidet meist für immer Schaden, der sich, wenn überhaupt, nur durch gemeinsame Anstrengungen ausgleichen läßt.

Der Mann muss sich selbst zur Selbstzucht erziehen und sich in der Selbstbeherrschung üben, indem er sich mit den Gesetzen der Wiedergeburt vertraut macht und sie befolgt, und die Frau muss von ihm Beweise der Selbstzucht und Selbstbeherrschung verlangen, anstatt ihm schwächlich nachzugeben und ihm dadurch bei seinen Gesetzesverletzungen Beihilfe zu leisten. Sonst ermangeln beide der Ehereife, zu der sich beide, Mann und Frau, erziehen müssen.

Sogar der Wilde tut das schon. Wie viel mehr sollte es dann der weiße Mensch tun, der sich doch weit erhaben über dem Wilden dünkt! Bevor der Wilde von der Gemeinde für ehereif erklärt wird, muss er eine Zentnerlast heben, frei in der Schwebelage halten und schließlich auch noch so weit wie möglich von sich werfen. Er denkt an weiter nichts, als sich in dieser Richtung zu üben, um den Beweis seiner Mannbarkeit bei der Probe vor der ganzen Gemeinde zu erbringen. Hat er Mißerfolg bei dieser Probe, dann hat er keine Aussicht, eine Frau seines Stammes zu bekommen. Denn die Eltern des Mädchens, um das er etwa anhielte, würden ihn davonjagen. Der Wilde heiratet nicht, um seine Leidenschaft zu befriedigen, sondern um in seinen Kindern das Stammesideal zu verwirklichen. Dieser Ehrgeiz, der die ganze Gemeinde beseelt, sorgt dafür, dass sich nur ehereife Männer und Frauen paaren.

Wenn sich Mann und Frau gemeinsam ein hohes Ziel für ihre Ehe setzen, sich gemeinsam vornehmen, ein Ideal zu verwirklichen, dann setzen sie von selbst alle Mittel und Kräfte für dieses Ziel ein und vermeiden alles, was das Ziel gefährden könnte. Die Ziele des weißen Menschen liegen aber nicht mehr in der Richtung der Muskelkraft, sondern der Nervenkraft und der Entwicklung seelischer und geistiger Tugenden.

Sobald sich die Eheleute gleichgültig oder gar einander überdrüssig werden, ist es stets ein Zeichen, dass sie das Gesetz der Distanz oder des Abstandes gebrochen haben, so dass ihre elektromagnetische Atmosphäre geschwächt wurde. In leichten Fällen genügt es dann meist schon, dass sie sich wieder an

die uralte Sitte gewöhnen, ihre Schlafzimmer zu trennen. Viel Ungemach und Leid würde vermieden werden, wenn sich die Eheleute schon von Beginn der Ehe an diese Sitte wieder zur Pflicht machten. Reicht aber diese Distanzierung in der Wohnung nicht aus, dann müssen sich die Eheleute örtlich trennen. Entweder muss er die Frau weit genug wegschicken, damit sie, unbehelligt von ihm, wieder Kräfte sammeln und sich wieder aufbauen kann, oder er muss selbst eine andere Gegend aufsuchen, um sich bewußt zu werden, dass ihm seine Ergänzung fehlt und dass er sich ihr gegenüber künftig anders verhalten muss.

Unsere Vorfahren waren sich des Gesetzes der Distanz wohlbewußt. Sobald sich zwischen Eheleuten nur die geringste Abneigung bemerkbar machte, trat der Familienrat zusammen und beschloß die räumliche Trennung der Eheleute, die sich ohne Widerspruch fügten, weil sie die Älteren wegen der größeren Erfahrungen achteten.

In solchen Trennungspausen erneuern sich die elektromagnetischen Kräfte beider Eheleute, ihr körperliches Gleichgewicht wird wieder hergestellt, was die Voraussetzung für die Selbstbehauptung ist. Fehlt das körperliche Gleichgewicht, dann entstehen Spannungszustände und man verliert die Herrschaft über sich selbst und nimmt dem anderen Geschlechte gegenüber nicht mehr die Stellung ein, die den Naturgesetzen entspricht. Das gilt ganz besonders auch für die geschlechtlichen Beziehungen der Eheleute oder für den Geschlechtsverkehr.

Auch wenn die Eheleute den Geschlechtsverkehr lediglich als eine natürliche Angelegenheit betrachten, müssen sie erkennen, dass die Natur dafür auch natürliche Grenzen gezogen hat, die sie beachten müssen, wenn sie gesund, leistungsfähig, erfolgreich und glücklich bleiben wollen. Fügen sie sich den Naturgesetzen nicht, wonach ihnen für gewisse Zeiten Selbstbeherrschung und sogar Enthaltensamkeit auferlegt ist, so müssen sie Buße zahlen für die Verletzung der geschlossenen Zeiten. Sie schwächen dadurch nicht nur ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern legen auch den Keim zu Krankheitserscheinungen, die schon in ihnen selbst und in noch stärkerem Maße in ihrer Nachkommenschaft zutage treten.

Von Natur aus verspürt die gesunde Frau kein Bedürfnis für eine körperliche Annäherung des Mannes, außer einige Tage vor und nach Vollmond. Um die Zeit ihres Neumondes ist

ihre weibliche Natur so vollständig damit beschäftigt, die körperliche Erneuerung einzuleiten, dass jede Annäherung des Mannes ihr zuwider und auch schädlich ist, weil dadurch die körperliche Erneuerung beeinträchtigt oder unmöglich gemacht wird. Drängt sich aber der Mann der Frau in der Neumondszeit trotzdem auf, dann besteht die Gefahr, dass die Gifte, die der weibliche Körper zur Neumondszeit zum Zwecke der Reinigung und Vorbereitung des Wiedergeburtsvorganges ausscheiden will, entweder in das Blut der Frau zurückschlagen oder auf ihn übertragen werden und sein Blut vergiften. Auf diesem Wege sind die Geschlechtskrankheiten unter die Menschheit gekommen und werden trotz aller Bekämpfungs- und Vorbeugungsmaßnahmen nicht eher wieder ausgeremert werden, als bis Mann und Frau im Geschlechtsverkehr wieder Selbstzucht und Selbstbeherrschung üben und die „geschlossenen Zeiten“ innehalten.

Zu allen Zeiten bestanden verschiedene Ansichten über die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs. Manche Kreise erklärten die völlige Enthaltbarkeit für das gottgefällige Ideal. Andere Kreise erklärten täglichen Geschlechtsverkehr für natürlich und vollkommen in Ordnung. Andere befürworteten geschlechtliche Befriedigung einmal in der Woche, einmal alle zehn Tage, einmal im Monat oder auch nur einmal im Jahre. Alles das sind unklare persönliche Ansichten, die nicht verallgemeinert werden dürfen, weil sie nicht vom Prinzipiellen ausgehen.

Es ist nicht schwer, sich über das Prinzipielle klar zu werden. Wenn wir ein Leben der Wiedergeburt führen und immer neue geistige Fähigkeiten entfalten wollen, mit deren Hilfe wir uns eine bessere Zukunft aufbauen können, dann ist es uns selbstverständlich, dass wir Selbstzucht und Selbstbeherrschung gegenüber dem anderen Geschlechte an den Tag legen. Wir haben es durch die praktische Wiedergeburtspflege schon begriffen, dass die Aufsaugung und Umwandlung der Drüsensekretionen oder Lebenssäfte den Grund zum individuellen Aufstieg legen, nicht aber der Geschlechtsverkehr. Da wir alle aber längst noch nicht das sind, was wir eigentlich sein sollen, so hat jeder von uns allen Grund, mit dem geschlechtlichen Verkehr sehr zurückhaltend zu sein.

Völlige geschlechtliche Enthaltbarkeit haben aber auch die Väter der weißen Rasse in ihren Eheregeln den Eheleuten nicht zur Pflicht gemacht und sie auch nicht für eine besondere Tugend erklärt, weil sie sich bewußt waren, dass diese Frage individuell und je nach dem Temperament verschieden gelöst werden muss. Das materielle Temperament wird Geschlechtsverkehr für sein natürliches Recht erklären und der Spirituelle wird leicht seiner Leidenschaft die Zügel schießen lassen; aber der Intellektuelle, der ein höheres Ziel Schritt für Schritt erreichen will, hält es für selbstverständlich, enthaltbar zu leben. Aber nie haben die Weisen und Philosophen des Altertums die Enthaltbarkeit durch ein Gelübde zu erzwingen gesucht und soweit aus besonderen Gründen ein Gelübde der Enthaltbarkeit angenommen wurde, galt es immer nur für eine gewisse Zeit und für einen gewissen Zweck, war also nie für alle Zeiten bindend.

Selbstverständlich müssen beide Ehegatten dem Verkehr zustimmen. Der Mann sollte erkennen und anerkennen, dass die Frau sich selbst gehört, bis sie sich ihm freiwillig hingibt. Unter jeder anderen Bedingung begeht der Mann nach den Gesetzen der Natur eine Notzucht. Es ist ja im Abendlande fast allgemein Sitte, dass der junge Ehemann kurz nach der Hochzeitsfeier die junge Frau vergewaltigt, und manche junge Frau ist durch solche Rohheit des Ehemannes in der Hochzeitsnacht für das ganze Leben ruiniert worden. Eine Vergewaltigung durch den Mann kann einen solchen Ekel in der Frau auslösen und ihren Magnetismus so empfindlich stören, dass sie nie wieder normal wird, es sei denn, sie heiratet einen besser gearteten Mann.

Sind sich beide Ehegatten einig, dann dürfen sie sich auch gegenseitig ihre Freude aneinander kundgeben und keiner wird vom anderen für sinnlich oder leidenschaftlich gehalten werden. Gerade die Frau sollte, wenn sie dem Verkehr einmal zugestimmt hat, nicht gleichgültig dabei sein, weil der Mann dann vermutet, sie sei geschlechtlich nicht normal, und schon diese Vermutung den Grund zur ehelichen Untreue legt. Sind sie sich einig und wünscht sich der Mann einen starken weiblichen Eindruck, dann sollte jedenfalls die Frau positiv sein bei den Liebkosungen, während der Mann mehr empfänglich bleibt; wünscht sich umgekehrt die Frau einen starken männlichen Eindruck, dann sei der Mann positiv und die Frau mehr empfänglich.

Durch solche vereinbarte Bedachtsamkeit wird der empfängliche oder negative Teil stets eine besondere Stärkung erfahren und beide Teile erzielen aus solchem selbstbeherrschten Verkehr

größere Ausgeglichenheit und damit die Möglichkeit zu neuen Fortschritten so lange, als sie sich gegenseitig treu sind. Sobald ein Ehegatte Geschlechtsverkehr mit einer dritten Person unterhält, zerstört er die elektromagnetische Atmosphäre zwischen den Ehegatten, so dass sich beim andern Ehegatten die Liebesschwingungen des Herzens zurückziehen und sich die gegenseitige Anziehung in Abstoßung verwandelt. Der verratene Teil fühlt den Verrat, selbst wenn die äußeren ehebrecherischen Beziehungen noch so geheim gehalten werden.

Die elektromagnetischen Strömungen, auf deren gegenseitigen Austausch es beim ehelichen Verkehr ankommt, sind nicht zu allen Zeiten so stark, dass der Verkehr beide Teile befriedigen könnte. Daher sollten die Eheleute nie an Verkehr denken, wenn ein Teil durch Überarbeitung, Kummer oder Sorge mehr oder

weniger erschöpft ist. Daher ergibt sich von selbst als die beste Zeit für den Verkehr der Morgen nach einer guten Nachtruhe. Beide Teile werden auch sehr bald finden, dass sie zu dieser Zeit die meiste Selbstbeherrschung haben und daher schon durch ihre Liebkosungen befriedigt werden.

Diese wenigen Hinweise sollten natürlich denkenden, besonnenen und durch wahre Liebe verbundenen Eheleuten genügen, um ihren Verkehr innerhalb der Naturgesetze zu halten und dauernden Vorteil daraus zu ziehen.

Aber auch die Wissenschaft und die Organe der öffentlichen Wohlfahrtspflege sollten sich an Hand dieser Hinweise zu besseren Ratschlägen an die Allgemeinheit durchringen, damit solche Naturwidrigkeiten wie Empfängnisverhütung mit künstlichen Mitteln und Abtreibungen gänzlich der Vergessenheit anheimfallen. Anstatt Mittel zur Empfängnisverhütung zu empfehlen und öffentlich zum Verkauf zu stellen und die Abtreibung der Leibesfrucht gesetzlich für zulässig zu erklären, sollte man das ganze Volk in der Wiedergeburt-Kunde unterweisen, damit jeder lernt, ein reines Leben zu führen, was Selbstzucht und Achtung und Anerkennung des anderen Geschlechtes von selbst mit sich bringt. Viele Ärzte mit Landpraxis, die das Leben mit offenen Augen beobachten, haben es bestätigt, dass im Bereich ihrer Praxis jährlich mindestens 150 Abtreibungen aus ehelichem und außerehelichem Verkehr vorkommen. Was ergibt das für eine Zahl, wenn man die Fälle aller Städte unseres Landes zusammenzählt !

Gedankenlose Überproduktion von Nachkommenschaft führt zu deren Entartung und füllt die Asyle, Irrenhäuser und Strafanstalten mit Schwachsinnigen, Krüppeln und Verbrechern und belastet den Staatshaushalt oder die Gesamtheit mit erheblichen unwirtschaftlichen Ausgaben, die für bessere Zwecke verwendet werden könnten. Vielleicht kommt die Zeit schon bald, dass man das Operationsmesser kraft Gesetzes gegen alle entarteten Elemente anwendet, die sich durch ihren Zustand nicht nur selbst Fallstricke legen, sondern auch zugleich die Entartung der Gesamtheit beschleunigen, wogegen alle bisher versuchten Mittel versagt haben. Einem minderwertigen Geschöpf kann man nicht das Recht einräumen, die Gesamtheit mit seiner Minderwertigkeit anzustecken.

Aber wirkliche Abhilfe gegen alle Entartungserscheinungen läßt sich nur dadurch erreichen, dass das ganze Volk durch öffentliche Belehrung mit den Grundsätzen der arischen Wiedergeburtkunde vertraut gemacht wird, damit die Erkenntnis Allgemeingut wird, dass jedem weißen Menschen der Weg zu höheren Möglichkeiten offen steht, wenn er die in seinem Innern schlummernden Kräfte und Fähigkeiten weckt, durch die er sich den farbigen Menschen als den Entwicklungsstufen der Vergangenheit überlegen zeigen soll.

Deshalb weist die Wiedergeburtkunde den Mann und ebenso die Frau auf ihre Pflicht hin, jeden aus der hinter uns liegenden Entwicklungszeit stammenden Mangel auszugleichen und dadurch zu gleich alle Entartung auszuheilen. Erst dann wird der Weg zu dem Ziele frei, das der ganzen weißen Rasse gesteckt ist: Dass sich jeder einzelne der in ihm wohnenden ewigwirkenden Gottesintelligenz bewußt werde.

Ist dieses Ziel erreicht, dann schaffen sich Männer und Frauen von selbst Verbindung mit gleichgesinnten und seelenverwandten Lebensgefährten und solchen innerlich verbundenen Eheleuten öffnen sich die Tore zu den Reichen, da keine Nacht der Unwissenheit mehr herrscht, sondern das Licht der Erkenntnis ewig leuchtet.

6. KAPITEL

FAMILIENKUNDE

21. LEKTION – DIE ELTERN

Das wahre, echte Familienleben wird für alle Zeiten die einzige feste Grundlage sein, die die stete Aufwärtsentwicklung der Lebenshaltung, der Moral und der Bildung des Volkes sichert. Lebensökonomie, Charakterfestigkeit, Geistesbildung und Fortschritt kommen aus den höher strebenden Volksschichten hervor und nicht aus den ungebildeten.

Wenn sich aber die ungebildeten Volksschichten drei- bis fünfmal rascher vermehren als die höherstrebenden und diese einfach durch ihre zahlenmäßige Überlegenheit zu verdrängen drohen, wird die Lage ernst und bedrohlich für den Bestand des ganzen Volkes. Dann ist es höchste Zeit, dass die fähigsten Köpfe der Regierung ihren gesunden Menschenverstand und ihre Vernunft gebrauchen, um Gesetze zu schaffen, mit deren Hilfe die ziellos treibenden, ungebildeten Massen langsam, aber zielbewußt auf eine höhere Bildungsstufe geführt werden, und letzten Endes sind es nur die Prinzipien der Wiedergeburtkunde, die die Lage retten können und daher besonders den Eltern zum Bewußtsein gebracht werden müssen.

Deshalb sollte schon der Volksschul-Unterricht in allen Kulturländern auf die Wiedergeburtkunde erstreckt und in jeder Stadt, jedem Dorf, jeder Gemeinde sollten öffentliche Abend-Unterweisungen in der Wiedergeburtkunde für Erwachsene eingeführt werden, um eine sichere Grundlage für die glückliche Zukunft des Volkes zu schaffen.

Wahres, echtes Familienleben setzt voraus, dass sich die Eheleute, die daran denken, eine Familie zu gründen oder Nachkommenschaft zu haben und aufzuziehen, selbst über das Wesen der Familie klar sind, damit sie das Höchste erzielen, was nur erzielt werden kann. Sie müssen sich bewußt werden, dass alle Lebenserscheinungen und deren Erweiterungen, also auch die Erweiterung der Ehe zur Familie, auf den Gedanken, die Intelligenz oder Gott zurückgehen.

Gott, die ewige Intelligenz oder der ewigwirkende Gottgedanke offenbart sich durch seine Schöpfungen, und seine Schöpfungen erreichen im Menschen ihren Höhepunkt, so dass ein jeder von uns nach den Gesetzen der Natur den Menschensohn oder das Menschenkind und nach den ewigen Prinzipien das Gotteskind darstellt. Wir alle stellen also das Gleiche dar, die Gipfelung der natürlichen Vater- und Mutterschaft und die Offenbarung der Gottesintelligenz oder Gottes.

Die Gleichheit beweist sich dadurch, dass wir nicht nur auf gleichen oder parallelen Linien und in den gleichen Richtungen denken können, sondern dass wir bei der gleichen Reife zu der gleichen Erkenntnis gelangen, dass es nichts Höheres als das vollkommene Menschheitsideal geben kann, durch das sich die Gottheit offenbart. Alle, die das Unendliche, Ewige, Göttliche denken können und es in sich selbst erkannt haben, stehen zwar allein, aber fest auf ihren eigenen Füßen und wissen sich eins miteinander und mit Gott.

Wer dieses unbegrenzte Denken noch nicht für sich hat, sucht in seiner Umgebung nach einem festen Halt und verläuft und verirrt sich in der Vielheit der Erscheinungen, bis er schließlich auf sich selbst zurückkommt und sein Suchen innerwärts richtet. Schon dadurch erweitert sich die magnetische Ausstrahlung von innen und festigt die Überzeugung, dass Gott nicht irgendwo außerhalb des Menschen ist, sondern in uns als der ewigwirkende Gottgedanke sein muss, und dass alle menschlichen Gestaltungen, Schöpfungen oder Leistungen das Werk des innewohnenden Gottgedankens sind, der sich also im Manne als Gott-Vater, in der Frau als Gott-

Mutter und im Kind als Gotteskind offenbart, das Vater und Mutter in sich vereinigt, so dass jeder von uns die ganze heilige Familie darstellt.

Wäre das nicht so, dann könnte auch auf materiellem Wege keine Familie von uns ausgehen. Schon die materielle Seite des Lebens offenbart uns die Gegenwart dieser Dreieinigkeit. Das Kind ist das Ergebnis der Eltern, Vater und Mutter offenbaren sich im Kinde und diese materielle Personifikation der Dreieinigkeit in jedem einzelnen Menschen ist die Persönlichkeit Gottes. Denn Persönlichkeiten gibt es nur im Bereich der materiellen Körperlichkeit; im Bereich des Gedankens gibt es keine Persönlichkeiten und keine Dreieinigkeit. Die Dreieinigkeit ist nichts anderes als das Ergebnis der Einwirkung des Gottgedankens auf Äther und Atom und pflanzt sich ununterbrochen durch alle Schöpfungsformen bis in den Menschen fort.

So wir nun hindurchblicken durch die materielle Körperlichkeit und in ihr die Offenbarung des Gottgedankens schauen, der sich in dieser Körperlichkeit niederließ, um sie zu erhöhen, dann hat die Versöhnung stattgefunden. Darum muss alles Menschliche gekreuzigt, ans Kreuz geheftet werden, bleibt aber nicht am Kreuze hängen. Denn nur das Kreuz bleibt auf „*Golgatha*“, während der Menschensohn vom Kreuze und von *Golgatha* herunter und weg muss von allen Sünden, Mängeln und Gebrechen, von allem Vergangenen, allem Abgestorbenen und allem Totengebein; er darf nicht auf *Golgatha*, diesem Jammerplatze, verbleiben. Der Menschensohn muss weg aus dieser jammervollen Umgebung und Öffentlichkeit, muss sich nach „*Arimathia*“, diesem Privatgarten, auf sein Innenleben, zurückziehen, sich ganz seiner Individualität ergeben und muss diesen Gang ganz allein gehen, auf dass er nicht wieder in der Welt oder der Umgebung verloren gehe.

Sobald wir gelernt haben, uns selbst auf unser Inneres, unsere Individualität, zurückzuziehen, ziehen wir uns schließlich mitsamt unserer Familie zurück, schließen uns ab von dem oberflächlichen Denken, Sinnen und Trachten der Außenwelt, die nur das Äußerliche im Auge hat, und halten uns nur an das, was die Familie Gottes ausmacht.

Dann kommen die Eltern durch die Ehe zu einem Freundschaftsbunde, zu einer heiligen Familie, zusammen und bekräftigen durch ihre Verbindung das Gelöbnis, dass sie ineinander nichts weiter sehen als die Göttlichkeit. Die Frau sieht dann im Manne nicht einen Professor, Doktor oder Bankier, keinen Stand, keine Persönlichkeit, was alles der Welt angehört. Der Mann sieht in der Frau nicht eine bestrickende Schönheit, eine geistreiche Frau, eine gute Wirtschaftlerin, sondern die auserwählte Zeugin Gottes, die Gott darstellt.

Dann ist alles Sinnen, Trachten und Wirken der Eheleute nur Ausdruck des Gottgedankens und zielt auf die stete Anerkennung, dass alles, was ist, nur durch Gott ist, dass die Substanz, Äther und Atom, die Materie aus sich selbst nichts vermögen, dass aber dem zwischen Äther und Atom vermittelnden Gottgedanken alles möglich ist. Dieser Gedanke der Göttlichkeit und der Vollkommenheit des Wesens muss die Führung in der Familie behalten. Dann macht es nichts aus, was und wie die Umgebung ist; denn der ewigwirkende Gottgedanke setzt sich durch. Legen die Eheleute diesen Gedanken in alles hinein, was der Erweiterung der Familie dient, so wird sich das Göttliche in ihrer Nachkommenschaft um so deutlicher ausprägen.

Aber durch Theoretisieren ist dieses Ziel nicht erreichbar. Vielmehr müssen die Eheleute ihren Körper im Sinne der Wiedergeburtkunde in einen solchen Zustand versetzen, dass er für eine höhere Entwicklungsstufe bereit ist. Der Mann muss sich zunächst mittels seiner Lebensäfte oder Drüsensekretionen zu einem vollkommenen Manne aufbauen, weil er sonst der Selbstbeherrschung und Selbstkontrolle ermangelt. Erst mit dem **40. Lebensjahre** erlangt er das volle Mannesalter, so dass er Selbstbeherrschung und Selbstkontrolle zu üben versteht, dadurch den Eindruck eines vollkommenen Mannes auf die Frau macht und diese ein vollkommenes Kind, ein Gotteskind, einen Heiland, hervorbringt. Die Frau reift bei natürlicher Entwicklung in der halben Zeit wie der Mann, also mit dem **20. Jahre**, und hat ihre Weiblichkeit voll zu entwickeln.

Beide mögen ja vor der Zeit ihrer Reife heiraten, um sich kennen zu lernen und gemeinsam auf ihre Aufgabe als Eltern eines neuen Geschlechtes vorzubereiten, wie es noch heute in manchen Ländern Sitte ist. Beide leben dann in beständigem Liebeswerben oder „*Honigmonden*“, ohne Kinder zu haben, und lernen sich verstehen.

Solche Ehepaare gehen durch alle Widerwärtigkeiten des Alltagsleben unberührt hindurch und es gibt keine Mißverständnisse unter ihnen, da sie in vollem Einvernehmen leben und kein Grund zu einer Trennung entsteht. Im Gegenteil offenbaren sie immer neue gute Eigenschaften und Fähigkeiten, und Gesundheit und Glück sind ihre steten Begleiter. Die Araber und die

Bewohner von Afghanistan und Beludschistan geben noch heute lebendige Beispiele für diese gute Sitte, die sich an die Naturgesetze hält.

Deshalb sollte auch der Mann sein 40. Lebensjahr vollendet haben, bevor er eine selbständige Laufbahn beginnt, wenn er bis ans Ende von Erfolg begleitet sein will. Alle großen Männer aller Zeiten, die bis an ihr Ende von Erfolg gekrönt gewesen sind, haben ihre Laufbahn erst angetreten, nachdem sie das 40. Lebensjahr erreicht hatten. Es gibt wohl einige bedeutende Männer, die früher auf den Plan traten. Aber ihr Leben schließt meist vor dem 40. Jahre ab und beweist, dass das Gesetz recht behält.

Jesus trat mit 30 Jahren an die Öffentlichkeit, starb aber schon zwischen dem 38. und 39. Jahre und musste seine Pläne im Entwicklungszustande und unvollendet zurücklassen, so dass sie gegenüber den tatsächlichen Verhältnissen nicht beweglich und anpassungsfähig genug waren und von den Ungebildeten, Ungerechten, Unvernünftigen und Selbstüchtigen mißdeutet und für eigennützige Zwecke mißbraucht wurden. Hätte er bis zum 40. Jahre gewartet, dann hätte er seine Pläne soweit verwirklicht, dass ihr Wert und ihre Bedeutung für die ganze Menschheit offenkundig geworden wären und sie nicht mißdeutet hätten werden können.

Alexander der Große bestieg mit 20 Jahren den Thron, vermählte sich mit 28 Jahren, beendete seinen Aufstieg mit 30 Jahren und starb mit 33 Jahren. Sein Ziel, alle Stämme der weißen Rasse auf Grund der zarathustrischen Lehre in einem großen Einheitsstaate zusammenzufassen, hat er nicht erreicht.

Napoleon vermählte sich mit 27 Jahren, stürzte die französische Republik mit 30 Jahren, krönte sich mit 36 Jahren zum Kaiser, befand sich nach dem Frieden von Wien als Vierzigjähriger auf dem Gipfel seiner Macht, ließ sich von seiner ersten Gattin Josefine scheiden, vermählte sich mit 41 Jahren zum zweiten Male und musste mit 43 Jahren den Rückzug von seiner glänzenden Laufbahn antreten, ohne sein Ziel, einen paneuropäischen Staatenbund zu gründen, erreicht zu haben.

Der **Mann** muss ein **Vorbild** für die Frau sein, wenn sie ein Geschlecht mit höheren Eigenschaften und Fähigkeiten hervorbringen soll. Wenn er das nicht ist und die Frau als Spielzeug betrachtet und benutzt, das seinen Launen und seiner Willkür gefügig zu sein hat, und wenn sich die Frau ihm in diesem Gedanken der Erniedrigung preisgibt, so führt dies zum Niedergang der Familie, des Volkes und der Rasse.

Das **römische Reich** ging nicht unter durch die „Barbaren“, sondern durch innere Auflösung. Die Staatsmänner vergaßen, dass sie Staatsmänner zu sein und daher für das Wohl aller im ganzen Staate zu sorgen hatten. Die Griechen vergaßen ihre Verantwortung gegenüber der Frau, deren Beschützer sie sein sollten, und darum ging die griechische Kultur unter. In dem Maße, wie die führenden Männer eines Volkes aufhören, Vorbilder für die Frau zu sein, und die Massen das schlechte Beispiel nachahmen, verdirbt das ganze Volk und mit seiner Kultur verfällt sein Reich.

Die **Frau** erlangt zwar bei natürlicher Entwicklung schon mit 20 Jahren die Ehereife. Aber bei der heute allgemein herrschenden Unkenntnis auf dem Gebiete der Wiedergeburt- und Familienkunde ist die natürliche Entwicklung der Frau meist gehemmt, so dass ihr oft **körperliche Schwächen** anhaften. Geht sie in einem solchen Zustand eine Ehe ein, dann muss sie alles daran setzen, diese Schwächen auszugleichen, ehe sie daran denken darf, Mutter zu werden. Der Mann, der sie trotzdem hierzu zwingt, begeht ein Verbrechen an der Gesundheit der Mutter, versündigt sich am Lebensglück des Kindes und bereitet den Untergang des Volkes und der Rasse vor, wenn er Kinder zeugt, die schwächer sind als die Eltern, also die Rasse verschlechtern.

Für eine in der körperlichen Entwicklung zurückgebliebene Frau bedeutet eine Schwangerschaft einen so großen Kraftaufwand, dass sie dadurch körperlich und geistig erlahmt und meist dahinsiecht. Auf diese Weise werden die Schwächen und Mängel der Vergangenheit auf die Zukunft übertragen, anstatt dass ein Volk und die ganze Menschheit mit jedem neuen Geschlecht auf eine höhere Stufe der Entwicklung treten.

In solchen Fällen müssen die Eheleute eine Zeitlang völlig enthaltsam leben und sich mit dem Austausch ihrer elektro-magnetischen Schwingungen begnügen ohne jeglichen Geschlechtsverkehr und sie werden dafür reichlich belohnt werden. Der Mann hat dabei gelernt, sich selbst zu kontrollieren und zu beherrschen, und ist auf eine höhere Stufe gestiegen. Die Frau ist durch seine Rücksicht und den gegenseitigen Austausch des Elektromagnetismus so gekräftigt worden, dass sie nun gesunde und geweckte Kinder

gebären kann, die ein Segen für die Familie und ein Gewinn für die Gesamtheit und die Rasse sind.

Auch **zu häufige Geburten** wirken schädlich auf die Gesundheit der Frau, wie nicht nur biblisch überliefert, sondern auch wissenschaftlich und statistisch erwiesen ist. Die Frau altert dadurch vorzeitig und verkürzt sich ihr Leben. Aber das ist nicht alles: zu häufige Geburten lähmen und ertöten auch die geistigen Kräfte und Fähigkeiten der Frau. Viele lebenskräftige, lebensmutige und geistig geweckte junge Mädchen mit genialer Begabung für Musik, Gesang, Schauspiel, Schriftstellerei, Malerei oder irgend einen andern Zweig der Kunst gehen schon wenige Jahre nach der Eheschließung zurück und führen ein geist- und freudloses Dasein ohne höheres Streben und ohne Zuversicht auf bessere Zustände und in den meisten Fällen haben zu rasch aufeinander folgende Schwangerschaften den Grund zu diesem geistigen Tod der Frau gelegt.

Auch eine vollkommen gesunde und kräftige Frau sollte zwischen 2 Geburten eine Ruhe- und Erholungspause von 7 Jahren, eine materiell veranlagte Frau nur 2 Kinder in 21 Jahren, eine spirituell veranlagte Frau nur 2 Kinder in 27 Jahren und eine intellektuell veranlagte Frau nur 2 Kinder in 40 Jahren haben.

Dagegen ist das **vorgerückte Alter** weder der Frau noch des Mannes eine Grenze für die Zeugung von Nachkommen. Eine intellektuell veranlagte Frau von 80 Jahren kann mit einem viel jüngeren, materiell veranlagten Manne ein gesundes, kräftiges und geistig gewecktes Kind zeugen.

Das Ziel der Eltern muss immer sein, dass ihr Kind eine höhere Stufe erreicht und eine Verbesserung der Rasse darstellt. Wenn sie sehen, dass sie dazu nicht in der Lage sind, dann sollten sie den Mut aufbringen, von einer Zeugung ganz abzusehen. Denn zur Vervollkommnung der weißen Rasse beizutragen, ist die Pflicht aller weißen Männer und Frauen, schon aus dem Gedanken der Selbsterhaltung heraus. Selbst wenn sie dabei der Gesamtheit durch ihre Enthaltensamkeit ein Opfer zu bringen scheinen, so wirkt sich dies doch zu ihrem Segen aus, indem sie sich selbst rein, moralisch und ethisch verhalten und an dem Fortschritt und Aufstieg der Gesamtheit teilnehmen, während sie früher oder später leiden müssten, wenn sie die warnende Stimme der Natur überhörten.

Die Frau als die Mutter des kommenden Geschlechtes ist und bleibt die Hauptperson bei allen Bestrebungen zur Hebung eines Volkes und der Rasse. Denn selbst in ihrem unerweckten Zustand erhält sie die Familie, das Volk und die Rasse. Wie viel größer wird aber der Segen sein, der von ihr ausgeht, sobald sie zum Bewußtsein ihrer selbst und ihrer göttlichen Sendung erwacht, die ihr durch die Verleihung der Mutterschaft übertragen worden ist! Kraft göttlicher Autorisation ist die Frau die Trägerin des Gedankens der Gottesmutterschaft geworden und damit liegt die Rettung der Welt in ihrer Hand.

Wenn wir uns gegenwärtig in der Völkerfamilie umschaun, sehen wir überall nur Unordnung und Verwirrung, weil die Mütter ihre Pflicht nicht getan und Kinder geboren haben, die die Familienprinzipien nicht achten und sich deshalb gegenseitig vernichten wie Kain und Abel. Welche Geistesschärfe alle einigermaßen denkenden Männer auch aufbieten, so sind sie doch tatsächlich außerstande, der Lage praktisch Herr zu werden und die drohende Gefahr eines neuen furchtbaren Krieges abzuwenden, weil ihr Gehirn auf dem Gebiete der Eingebung und Verwirklichung so stark versagt, dass sie keine Mittel und Wege finden, die geeignet sind, der Gefahr zu steuern.

Können aber die Väter in ihrem gegenwärtigen Entwicklungszustand den Weg nicht bereiten, der der Erde den Frieden bringt und sichert, dann muss die Entscheidung einfach den Müttern anheimgestellt werden. Denn die Hand der Mutter schaukelt die Wiege der Völker, also auch der kommenden Männerwelt. Ihre Liebe und ihre Weisheit umtreuen die Menschheit, die, Geschlecht um Geschlecht, aus ihr hervortritt. Deshalb ergeht der Ruf des Zeitgeistes jetzt an die Frau, die die Hoffnung der Welt ist, dass sie den Knoten der Verwirrung löse und endlich die Ordnung in der Völkerfamilie herstelle.

Seit Jahrhunderten hat die Frau als Mutter nur die Kinder groß gezogen, genäht, gestopft, gestrickt, geflickt und sich aufgeopfert für ungezählte Geschlechter und dabei nur immer wieder die Erfahrung gesammelt, dass die eingewurzelten Vorurteile ihr kein größeres Wirkungsfeld gönnen. Aber jetzt drängt der Zeitgeist nach einer Änderung der Verhältnisse und mahnt die

Mütter, sich ihrer göttlichen Berufung bewußt zu werden und sich dafür einzusetzen, dass die Menschheit vor der Selbstvernichtung bewahrt bleibe.

Der Weg zu diesem Ziel mag lang und mühselig sein; aber die Frau wird durchhalten bis zum Ziel, wenn sie ihre Aufgabe ernst nimmt und sich bewußt wird und es verwirklicht, dass das göttliche Prinzip oder der ewigwirkende Gottgedanke in ihr ihr Führer ist und nicht der Vater, der Bruder oder der Ehegatte. Sie muss grundsätzlich den Standpunkt einnehmen: „*Bis hierher und nicht weiter!*“

Zu diesem Standpunkt muss sie sich hinaufarbeiten und darf ihn nie wieder preisgeben; sonst wird sie für immer unterdrückt bleiben. Wenn sie aber daran festhält, wird sie aufstehen gegen die Unwissenheit und ihren freien Willen und ihre freie Wahl behaupten. Dann werden ihre Kinder nicht mehr in der Knechtschaft, sondern in die Freiheit geboren werden und die Menschheit wird aus der Gefahr der Selbstvernichtung errettet.

Die Frau wird aber der Welt gegenüber nur dann ihre Schuldigkeit tun, wenn sie beständig an ihrer eigenen Vervollkommnung arbeitet. Denn sie kann der Welt nur dann ein besseres Geschlecht schenken, wenn sie sich selbst verbessert hat, weil ein Strom nicht höher als seine eigene Quelle steigen kann. Sobald die Frau ihr Denkwesen in der Richtung des Universellen und Unendlichen erweitert, werden sich nicht nur ihre Sinneskräfte, sondern auch ihre Seelen- und Geisteskräfte entfalten und diese werden sie mit den parallelaufenden Kräften und Mächten des Weltalls und der Unendlichkeit in Verbindung bringen, deren Ziel es ist, den ewigen Entwicklungsplan der Gottesintelligenz zu fördern.

Solche selbstbewußte Mütter bringen Kinder hervor, die sich nicht nur ihrer selbst bewußt sind, sondern sich noch größerer Dinge bewußt werden, weil sich in ihnen das Höchste verwirklicht, was sich die Mutter selbst nur vorgestellt oder geahnt hatte. Das sind dann die wahren Erlöserkinder oder Heilande, denen unbegrenzte Möglichkeiten offen stehen.

Welche Verantwortung und welcher Segen liegen auf dem Elternberuf!

22. LEKTION – DIE VORAUSBESTIMMUNG DES GESCHLECHTES

Der Gedanke ist die erste Ursache aller Dinge und jeder Erfolg im Leben beruht auf richtigem Denken. Da der Gedanke keine Grenzen kennt, müssen wir ihn, um einen Erfolg in einer bestimmten Richtung zu erzielen, in diese Richtung lenken, müssen unsere Herzenswünsche dem Gottgedanken in uns vorlegen und prüfen, ob sie mit seinen Plänen im Einklang sind.

Hätten wir vermittels unseres Denkwesens den Verstand und die Vernunft besser entwickelt und überschlugen wir uns beständig die Lehren, die uns die Vergangenheit gibt, dann würden wir von selbst alles aufbieten, die Fehler der Vergangenheit nicht zu wiederholen, sondern sie durch besseres Tun zu vermeiden. Da wir als Menschen die freie Wahl und den freien Willen haben, haben wir auch die Macht, das Bessere zu tun, und da die Vergangenheit in der Gegenwart gipfelt und die Gegenwart die Zukunft vorbereitet, liegen auch alle nur denkbaren Möglichkeiten zu Verbesserungen vor uns.

Deshalb heißt Vorwärtstreben soviel als die Fehler der Vergangenheit nicht zu wiederholen und den Blick auf das höhere vor uns liegende Ziel richten. Wenn wir der anklagenden Vergangenheit, die uns das begangene Unrecht beständig vor Augen halten möchte, keine Aufmerksamkeit mehr schenken, wird es uns um so leichter, unsern Blick und unsern Willen auf das neue Ziel zu lenken. Deshalb erklären wir der Vergangenheit einfach: „*Hebe dich weg! Tritt hinter mich!*“ und ergeben uns dem Gottgedanken in uns, der uns den Weg in die bessere Zukunft bis ans Ziel weist, da er die Ursache aller Dinge ist.

Die Philosophen und die Gelehrten, die sich um die Lösung so vieler Rätsel und auch des Lebensrätsels mühen, verwirrt diese Einfachheit und deshalb wollen sie diese nicht anerkennen. Aber die Kinder der Natur verstehen sie, weil sie von Natur aus dem Gesetze folgen: „*Lasset, was dahinten ist, und strecket euch nach dem Vorwärtigen, das euch vorhält das Kleinod der himmlischen Berufung!*“

Alle Erscheinungen der Natur, angefangen von den Ätheroiden, Elektronen, Molekülen, Elementen, Chemikalien, Mineralien bis zur Pflanzen- und Fleischezelle, sind zweiseitig, zweipolig, zweigeschlechtlich; sonst gäbe es keine Fortpflanzung, kein Wachstum, keinen Fortschritt. Aus dieser Zweiheit oder Zweigeschlechtlichkeit geht nach der Bestimmung des

Gottgedankens oder der ewigwirkenden Gottesintelligenz der Fortschritt, die neue, erweiterte, verbesserte Lebensform hervor.

Deshalb kann auch beim Menschenkind das männliche oder das weibliche Geschlecht durch den konzentrierten Gedanken der Eltern bei der Zeugung bestimmt werden. Unterhalten beide Eltern diesen Gedanken bewußt, dann lenkt er alle die sich anreihenden Kristallisationsvorgänge. Darum ist der bewußte Gedanke der Eltern bei der Zeugung die Grundvoraussetzung für die Vorausbestimmung des Geschlechtes.

Wenn sich auch in den anfänglichen Verkörperungen die beiden Geschlechter äußerlich nicht immer ausgeprägt finden, so sind sie doch in einer jeden vorhanden. Der Mann besitzt auch das weibliche Prinzip in sich und die Frau das männliche; das äußerlich ausgeprägte Prinzip verbirgt das andere der Außenwelt. Folglich sind auch der männliche Samen und das weibliche Ei zweigeschlechtlich und der bewußte Gedanke der Eltern entscheidet dann bei der Befruchtung, welches Geschlecht zum Ausdruck kommen soll.

Da aber der Gedanke mit den natürlichen Umständen und Zuständen rechnet, müssen die Eltern die entsprechenden günstigen Bedingungen schaffen, damit der Gedanke seinen Willen verwirklichen oder an dem werdenden Menschenkinde ausprägen kann. Deshalb haben die Eltern gewisse Vorbereitungen zu treffen, damit der Erfolg gesichert ist.

Das weibliche Ei braucht 4 Wochen, um im Eierstock auszureifen, und da es danach gewöhnlich 13 bis 15 Tage in der Gebärmutter weilt, sind 6 Wochen Vorbereitungszeit vor der Zeugung von der Natur gegeben. Während dieser 6 Wochen soll das zu befruchtende Ei durch den Gedanken an das vorausbestimmte Geschlecht schon beeinflusst werden.

Die Frau muss demnach den Tag der Zeugung im voraus bestimmen. Der Tag ist von dem Zeitpunkt ihrer Regel und davon abhängig, wie lange das menstruierte Ei bei ihr in der Gebärmutter zu verweilen pflegt. Um dies festzustellen, läßt sie schon vor der Vorbereitungszeit und nach Beginn einer Regel den Harn solange durch ein Tuch laufen, bis sie das abgestoßene Ei entdeckt; es ist ein festes erbsengroßes Klümpchen. Hat sie das Ei entdeckt, dann kennt sie die Zeit, die das Ei bei ihr gewöhnlich in der Gebärmutter verweilt.

Die Zeit schwankt bei allen Frauen individuell, ist aber bei der einzelnen Frau im allgemeinen immer dieselbe. Dadurch hat die Frau einen festen Anhaltspunkt für den Zeugungsakt gewonnen, der für Mädchen und Knaben grundsätzlich zu verschiedenen Zeiten nach der Regel stattfinden muss.

Wenn die Frau bei der Untersuchung des Harns feststellt, dass 2 Eier, sei es manchmal, sei es regelmäßig, abgestoßen werden, so ist es ein Zeichen dafür, dass sie die Anlage hat, Zwillinge zu gebären. Das zu wissen, ist für die Frau sehr wichtig, und zwar, von den äußeren Vorbereitungen ganz abgesehen, deshalb, weil sie ihren Gedankenlauf entsprechend kontrollieren und lenken muss. Zwillinge, die aus einer natürlichen Anlage der Mutter hervorgehen, haben das gleiche Geschlecht und sind einander so ähnlich, dass man sie kaum voneinander unterscheiden kann, da sich die beiden Eier gleichzeitig und harmonisch entwickeln.

Die Geburt von Zwillingen kann aber ihren Grund auch darin haben, dass ein menstruiertes Ei im Ablauf der monatlichen Regel nicht ausgeschieden worden, sondern im Grunde der Gebärmutter liegen geblieben ist. Das bei der nächsten Regel dazu kommende Ei legt sich dann vor das zurückgebliebene. Kommt es nun zu einer Befruchtung und Schwangerschaft, so wird aus dem später hinzugekommenen Ei das erstgeborene Kind und aus dem um einen Monat älteren Ei das zweitgeborene.

Kommt es kurz vor der Zeit, zu der das menstruierte Ei die Gebärmutter zu verlassen pflegt, zu unkontrolliertem leidenschaftlichen Geschlechtsverkehr, so kann sich durch diesen Anreiz das für die nächste Regel heranreifende Ei vorzeitig im Eierstock lösen, zur Gebärmutter drängen und hier nachträglich befruchtet werden, obwohl es die volle Reife noch nicht erlangt hatte.

Zwillinge, die aus den Eiern zweier verschiedener Monatsperioden entstehen, gleichen einander nicht im geringsten, können auch verschiedenes Geschlecht haben und sind sich entgegengesetzt in der Erscheinung und in den Eigenschaften. Aus dem zuerst in die Gebärmutter gewanderten Ei wird ein intelligentes, aber oft altkluges Kind werden, das zuletzt geboren wird. Das nachträglich in die Gebärmutter gelangte Ei steht dem ersten in der Reife nach und das daraus entstehende Kind, das zuerst das Tageslicht erblickt, wird rohe Züge und unreife Charaktereigenschaften aufweisen.

Die Geschichte liefert uns ein Beispiel solcher Zwillinge in **Jakob und Esau**, die genügend bekannt ist und im alten Bunde nachgelesen werden kann. Wer Augen hat zu sehen, dass gleiche Wirkungen gleiche Ursachen haben, wird dasselbe Beispiel bis in die Gegenwart immer wieder bestätigt finden. Wir mussten selbst ein solches Beispiel erleben.

Als wir uns auf einer Reise durch Rußland befanden, trat ein großer Fluß plötzlich aus seinem Bett und überflutete eines Morgens die ganze Gegend, ehe man es sich recht gewahr wurde. Die Bewohner hatten natürlich immer Boote am Haus und so nahmen wir uns auch ein solches Boot und fuhren darauf los. Da sahen wir auf einem entfernten kleinem Hügel, an dem das Wasser allmählich hinanschwellt, eine Frau unter dem Baume stehen, der sich auf der höchsten Stelle des Hügels befand. Sie nahm sich das Kleid ab, wickelte etwas, das wir nicht erkennen konnten, erst in das eine und dann in das andere Ende des Kleides und befestigte dieses Bündel in dem Baume so hoch, wie sie nur konnte. Dann warf sie sich in die Wogen und entschwand unsern Augen.

Wir steuerten auf den Baum zu, konnten schließlich herankommen und nahmen das Bündel vom Baum herunter. Da wurde es uns klar, dass die Mutter ihr Leben hingegeben hatte, weil sie wußte, dass der Baum drei nicht werde tragen können. Deshalb hatte sie ihre Zwillingknaben in das Kleid gewickelt und auf den Baum gebunden. Wir gaben die beiden Knaben zu Bauersleuten in der Gegend in die Pflege und sorgten durch Geldüberweisungen für ihre Erziehung; sie sollten studieren.

Nach 17 Jahren waren wir Geschäfte halber wieder auf dem Wege nach jener Gegend. Die Eisenbahn war erst im Entstehen begriffen, so dass man die russischen Urwälder im Postwagen durchqueren musste, der noch keine Federung kannte. In der Mitternachtsstation waren die Pferde gewechselt worden und der Wagen rollte durch einen Wald. Plötzlich hieß es: „Halt!“ Der Wagen war umzingelt, der Kutscher wurde vom Bock gerissen und Stiche blitzten. Wir hielten die Laterne, die neben uns hing, sofort dem Gesicht entgegen und erkennen – den einen der Zwillingbrüder, deren Photographien wir ein Jahr zuvor erhalten hatten. Wir rufen seinen Namen, er schrickt zusammen, sein Atem stockt, ein Stammeln: „*Herrgott, mein Gönner!*“, ein Ruf, ein schriller Pfiff, alles prallt zurück, ein kurzer Wortwechsel mit dem Kutscher und die Reise ging weiter.

Das war das einzige Mal, dass wir diesem einen der beiden Zwillinge wieder begegneten. Die Erklärungen der Pflegeeltern ergaben, dass sie einfach keine Macht über ihn gehabt hatten. Er wollte nichts lernen und sträubte sich gegen alle Erziehung. Der andere Zwillingbruder dagegen war willig, folgte dem Erziehungsplane, studierte und wurde später Minister. Er war es, der den Kaiser Franz Joseph in Frieden hielt und ihm stets den rechten Rat gab, so dass Franz Joseph ein wahrer Friedensmonarch wurde. Soviel hat man doch wenigstens durch diesen Findling zu Wege gebracht, während der andere ein Räuber wurde. Wir ziehen daraus die Lehre, dass die Befruchtung zu unrechter Zeit und durch unbeherrscht leidenschaftlichen Verkehr sehr schädliche Folgen haben kann.

Um die richtige Zeit für die Zeugung herauszufinden, muss die Frau die natürlichen Vorgänge in den Geschlechtsorganen genau kennen und beobachten und sich klar darüber sein, dass für die Zeugung von Mädchen und Knaben verschiedene Zeiten in Betracht kommen.

Etwa **9 Stunden** vor Beginn der monatlichen Regel macht sich im Eileiter ein Fließen bemerkbar. Es sammelt sich dabei ein eiweißähnlicher Schleim, der giftig ist, die monatlich sich ansammelnden Unreinheiten des weiblichen Körpers enthält und ausgeschieden wird, also das Mittel der Natur darstellt, um den weiblichen Körper zu reinigen und auf das Kommende vorzubereiten. Die Ausscheidung dauert etwa 9 Stunden.

Mit Beginn der Regel entwickeln sich über der schon vorhandenen Schleimhaut der Gebärmutter zwei neue Schichten mit zahlreichen kleinen Drüsen, die allmählich anschwellen. Die Blutgefäße in diesen neuen Schichten haben den um diese Zeit nach dem Unterleib zu einsetzenden starken Blutdruck auszuhalten und erfüllen diese Aufgabe auch, wenn die Frau gesund und kräftig ist, versagen aber mehr oder weniger bei dem geschwächten Gesundheitszustand der heutigen Frauen, indem sie teilweise bersten und die Blutungen verursachen, die zwar gang und gäbe, deshalb aber doch unnatürlich sind.

Die neuen Schleimhautschichten wachsen, bis das menstruierte Ei die Gebärmutter verläßt, bilden sich etwa zwischen dem 16. und 25. Tage nach Beginn der Regel zurück, sterben etwa zwischen dem 25. und 30. Tage ab und verlassen spätestens zusammen mit dem giftigen Schleim des Eileiters die Gebärmutter und den Körper.

Unmittelbar nachdem das Ei in die Gebärmutter eingetreten ist, folgt ein weiterer Abfluß von Schleim, der das Ei umgeben und geschützt hatte, nun aber entbehrlich geworden ist. Zwischen dem 1. und 5. Tage nach Beginn der Regel wurzelt sich das in die Gebärmutter eingewanderte Ei ein. Vom 6. bis 15. Tage entwickelt sich im Eierstock das Lutein an der Stelle, an der sich das Ei abgelöst hatte, und das Ei in der Gebärmutter vollzieht sein Wachstum, das am 12. Tage seinen Höhepunkt erreicht und zwischen dem 13. und 15. Tage aufhört.

Bei schwächlichen Frauen kommt es oft vor, dass das menstruierte Ei zusammen mit dem giftigen Schleim des Eileiters in die Gebärmutter gelangt. Wenn nun kurz nach Beginn der Regel und bevor sich dieser farblose giftige Schleim ausgeschieden hat, Geschlechtsverkehr stattfindet, so wird das Ei befruchtet und die Gebärmutter schließt sich, während der giftige Schleim noch darin ist. Dann treten die giftigen Stoffe in den Körper der Mutter zurück und machen ihr Blut und auch das des Kindes krank. Wie nötig ist es also, dass die Eltern über alles das Bescheid wissen und erkennen, warum sie Selbstzucht und Selbstkontrolle üben müssen, wenn ihre Kinder einen Fortschritt der Menschheit darstellen sollen!

Da es sich bei der Zeugung um die Befruchtung des weiblichen Eies handelt und dieses erst nach der Einwurzelung in der Gebärmutter und nach dem 5. Tage nach Beginn der Regel sein Wachstum entfaltet, ist der 6. Tag ein besonders wichtiger Tag. Denn Wachstum entfalten oder nach außen, in die Umgebung, in die Öffentlichkeit hineinwirken, bedeutet Entfaltung der männlichen Seite des Eies. Je weiter das Wachstum des Eies vorwärts rückt, um so mehr kehrt es seine männliche Seite hervor und um so leichter fällt es dann der Intelligenz oder dem Gedanken, der männlichen Gestalt zum Ausdruck zu verhelfen.

Hieraus ergibt sich das seit uralter Zeit erkannte Naturgesetz, dass die Mädchen am günstigsten am 6. Tage nach Beginn der Regel gezeugt werden und die kräftigsten Knaben am 12. Tage nach Beginn der Regel. Sollte aber eine Frau ausnahmsweise so veranlagt sein, dass das menstruierte Ei bei ihr vor dem 13. Tage ausgestoßen zu werden pflegt, dann ist die beste Zeit für die Zeugung eines Knabens der vor der gewöhnlichen Ausstoßungszeit liegende Tag.

Über das Geschlecht des zu zeugenden Kindes haben sich die Eltern zu verständigen und zu einigen, jedoch so, dass die Frau den Ausschlag gibt. Denn ihre Eingebung und ihr Herzensgefühl offenbaren es ihr, für welches Geschlecht ihr gegenwärtiger Zustand eine bessere Grundlage abgibt. Deshalb sollte der Mann die Frau nicht drängen und sie nicht aus ehrgeizigen Gründen für einen „Stammhalter“ zu gewinnen suchen, wenn sie einem Mädchen den Vorzug geben möchte, das ja eine „Stammutter“ werden kann.

Haben die Eltern das Geschlecht einmal vereinbart und festgelegt, dann muss ganz besonders die Frau den Gedanken hieran in den 6 Vorbereitungswochen festhalten, um von vornherein die besten Bedingungen für die Befruchtung zu setzen. Auch der Mann muss an der Vereinbarung festhalten und beide Eltern müssen sich mit Gedankengängen und Vorbildern befassen, die dem vorausbestimmten Geschlechte des Kindes entsprechen. Durch diese Konzentration der Gedanken beider Eltern überträgt sich die Kraft des Gedankens auf das reifende Ei, so dass sich die Intelligenz des Eies darauf einstellt, nach der Befruchtung das vorausbestimmte Geschlecht auszuprägen oder zu verkörpern.

Beide Eltern müssen sich während der 6 Wochen Vorbereitungszeit jeglichen Geschlechtsverkehrs enthalten, damit die Vorbereitungen der organischen Intelligenzen nicht gestört werden, und müssen deshalb auch alle Reizmittel, wie Tabak, Alkohol und dergleichen, beiseite lassen, damit keine Nerven- oder gar Gehirnlähmungen beim Kinde eintreten. Sie sollen nur wenig essen und in der Hauptsache von Vollweizen, Nüssen und Obstfrüchten leben und Gemüse nur spärlich verwenden. Das alles ist nötig, damit sich der Gedankenlauf der Eltern um so bestimmter und klarer auf das vorausbestimmte Geschlecht einstellt.

Der Mann schenkt in der Vorbereitungszeit mehr als sonst der Selbstbeherrschung und Selbstzucht Aufmerksamkeit und benutzt jede Gelegenheit, sich in seiner Rolle als Beschützer der Frau zu üben, damit sie vor allen schädlichen Einflüssen bewahrt bleibt. Die Frau beobachtet mehr als sonst die Vorgänge in ihrem Innern, lenkt ihren Gedanken immer wieder auf das reifende Ei und überträgt ihm schon jetzt vermittels des Gedankens alle die guten Eigenschaften, die dem vorausbestimmten Geschlechte entsprechen und die sie in ihrem Kinde verkörpert sehen möchte.

Wollen die Eltern ein kräftiges, gewecktes und erfolgreiches Kind haben, dann müssen sie in den 6 Vorbereitungswochen miteinander vollkommen harmonisieren und alle ihre Handlungen in Liebe ausgleichen. Das erleichtert nicht nur beiden die Selbstkontrolle, sondern bereitet sie auch würdig auf die Heiligkeit des Schöpfungsaktes vor. Wie könnte auch Vollkommenheit zu Tage treten, wenn sie sich gleichgültig gegenüber stehen oder gar einander abstoßen, also keinen gemeinsamen höheren Gedanken anerkennen! Es ist aber die heiligste Pflicht der Eltern, ihre Kinder mit der besten Gesundheit und den höchsten geistigen Fähigkeiten auszustatten, damit sich die Vollkommenheit in der Menschheit immer mehr verwirklicht. Die erhabenste Tat der Eltern ist die Schöpfung vollkommener Nachkommen.

Dagegen ist es ein **Verbrechen an der Menschheit**, Kinder ohne Verantwortungsgefühl, ohne Vorbedacht, ohne Vorbereitung zu zeugen. Solche Zufallskinder werden den Eltern und der Rasse zum Fluche, wenn sie von der Geburt bis zum Tode körperliche Gebrechen zur Schau stellen oder das Kains-Mal des Schwachsinnes an der Stirn tragen. Auch deshalb verdient die Vorausbestimmung des Geschlechts die Aufmerksamkeit nicht nur aller Eltern, sondern der ganzen Öffentlichkeit, um der Gesamtheit schwere Lasten abzunehmen und sie auf den Weg der Vervollkommnung zu bringen. Werden die 6 Wochen Vorbereitungszeit wohlbedacht nach den Regeln der Wiedergeburtkunde ausgefüllt, dann werden vollkommene Kinder gezeugt werden, die der Gesamtheit ein leuchtendes Beispiel geben.

Am **Abend vor der Zeugung** sollen beide Eltern ein heißes Darmbad nehmen, um alle Unreinheiten aus dem Darm zu entfernen, die reizen könnten. Danach soll 1/2 Liter handheißes Wasser in den Darm einlaufen und solange wie möglich behalten werden. Das erleichtert die Selbstkontrolle und hilft, beim Zeugungsakt Leidenschaftlichkeit zu vermeiden, was durchaus nötig ist.

Am Morgen nehmen beide unmittelbar vor dem Zeugungsakt eine kalte Abreibung, ein kaltes Schwammbad oder eine kalte Brause, um die Haut zu beleben, die Nerven zu erfrischen und die Selbstbeherrschung besonders des Mannes während des Zeugungsaktes zu sichern, wovon ein starker Höhepunkt für beide Teile abhängt.

Der Zeugungsakt selbst muss am Morgen stattfinden, weil der Körper nach einer guten Nachtruhe in der günstigsten Verfassung ist und die Erde am Morgen Magnetismus und Elektrizismus ausgleicht, worauf der junge Tag hervortritt, der beiden Teilen Gelegenheit gibt, die Schönheit des anderen zu bewundern.

Wenn ein Knabe gezeugt werden soll, bringt die Frau ihre Natur voll und positiv zum Ausdruck, damit ihre elektromagnetischen Schwingungen positiv auf das zu befruchtende Ei übertragen werden. Der Ausdruck ihrer körperlichen Liebe ist so stark wie ihre Konzentration auf das vorausbestimmte männliche Geschlecht. Dagegen verhält sich der Mann ruhig und negativ und beherrscht seine Gefühle mit dem Willen. Je mehr die Eltern den elektromagnetischen Austausch steigern, bevor es zur Zeugung kommt, um so kräftiger und geweckter wird das Kind. Ist der Höhepunkt des Aktes erreicht und hat sich der männliche Samen in die weibliche Scheide ergossen, dann schaut die Frau dem Mann fest ins Auge, damit sich alle männlichen und väterlichen Tugenden, die sie dem Kinde wünscht, in sie einspiegeln und von ihr durch Gedankenübertragung dem werdenden Kinde mitgeteilt werden.

Wenn ein Mädchen gezeugt werden soll, ist die Frau während des Aktes negativ, während sich der Mann mehr positiv verhält. Nach dem Höhepunkt des Aktes blickt die Frau dem Manne nicht ins Auge, sondern schaut konzentriert auf ein gemaltes oder gemeißeltes Bildnis, das die vollkommene Weiblichkeit darstellt und dem Ideale beider entspricht.

Soll das Kind mit besonderen Fähigkeiten, Gaben und Talenten ausgezeichnet sein, wie Musik, Mathematik oder Befähigung für einen wissenschaftlichen Zweig, so verweilen die Gedanken der Eltern während der Zeugung bei diesem besonderen Gegenstand, über den sie auch während der 6 Wochen Vorbereitung immer wieder mit zunehmendem Interesse gesprochen haben.

Den Gedanken an das vorausbestimmte Geschlecht hält ganz besonders die Frau während des ganzen Aktes fest und überträgt ihn so auf die Intelligenz des menstruierten Eies. Dann zieht die Intelligenz des Eies im Augenblick der Befruchtung den männlichen Samen in der vom Gedanken der Mutter bestimmten Richtung an, so dass es im Ei keinen Streit zwischen dem männlichen und dem weiblichen Prinzip darüber gibt, welches sich nach außen ausdrücken soll. So geht die Befruchtung in vollkommener Ordnung und harmonisch vor sich. Denn nicht die Anzahl der Samenzellen bestimmt das Geschlecht, sondern die Intelligenz des Eies, die den von

der Mutter übertragenen Gedanken aufgenommen und festgehalten hat, zieht dementsprechend den männlichen oder weiblichen Pol des männlichen Samens an und ordnet ihm den anderen Pol unter.

Hält aber die Frau den Gedanken an das vorausbestimmte Geschlecht während des Aktes nicht fest, so vollzieht sich die Befruchtung ohne Ordnung. Sobald sich die männlichen Samenzellen dem weiblichen Ei nähern, beginnt ein Kampf um die Vorherrschaft des Geschlechtes, weil derselbe natürliche Selbsterhaltungstrieb im Ei und auch im Samen wirksam ist. Behält das männliche Prinzip die Oberhand, dann unterdrückt es das weibliche Prinzip im Ei, anstatt sich nur harmonisch mit ihm auszugleichen, und sobald der Mann erwachsen ist, wirkt sich das in seiner Einstellung zum weiblichen Geschlecht entsprechend aus.

Beherrscht der Gedanke der Frau hinsichtlich des vorausbestimmten Geschlechtes den Zeugungsakt, dann werden die männlichen Samen durch die Gedankenschwingungen der Frau nach dem Zentralpunkt der Gebärmutter geleitet, setzen sich hier fest und treten ohne Kampf den vom Gedanken der Frau vorgezeichneten Weg zum Ei an. Lenkt auch der Mann seinen Gedanken auf das vorausbestimmte Geschlecht, so streben die männlichen Samen um so sicherer auf ihr Ziel zu und folgen um so williger den Gedankenschwingungen der Frau. Die Hauptrolle bei der Vorausbestimmung des Geschlechtes fällt also der Frau zu.

Nach der Befruchtung muss aller Geschlechtsverkehr aufhören. Nur Liebkosungen sind zulässig, soweit die Frau es wünscht.

Wenn alle Frauen und Männer diese Winke und Hinweise befolgten, bestünde die ganze menschliche Gesellschaft sehr bald nur noch aus ganzen Männern und ganzen Frauen und solche traurige Erscheinungen, wie Zwitter beiderlei Geschlechtes, wären unmöglich. Denn diese kommen nur dadurch zustande, dass bei der Festlegung des Geschlechtes ein Kampf zwischen dem männlichen und weiblichen Prinzip entstand, in dem sich jedes Prinzip zu behaupten suchte, weil der ordnende Gedanke der Frau fehlte.

Wie viel Verirrungen, Verfehlungen, Verbrechen, Unglück, Krankheit und Elend ließen sich von einem Volke fernhalten, wenn seine Regierung diese Prinzipien öffentlich für alle Kreise der Bevölkerung lehren ließe! Welche Erfolge würde ein Volk aufweisen, das aus ganzen Männern und ganzen Frauen bestünde! Wie leicht ließe sich die ganze Erde von solchen ganzen Männern und ganzen Frauen friedlich leiten und verwalten! Welch unsterblicher Ruhm wird dem Volke erblühen, das auf diesem Wege vorangeht und das Nötige verwirklicht!

23. LEKTION – DIE VORGEBURTLICHE ERZIEHUNG

Alles, was in der Zeit zwischen der Empfängnis und der Geburt des Kindes für dessen Entwicklung und Erziehung getan werden kann, liegt in den Händen der Mutter. Diese Zeit beträgt 9 Monate oder genauer 280 Tage: das sind 40 Wochen oder 9 Monate und 10 Tage.

Während dieser Zeit muss der Nukleus oder Zellkern des befruchteten Eies alle Entwicklungsstufen vom Protoplasma an durchlaufen, alle Stufen des Elementar-, Mineral-, Pflanzen- und Tierreiches, alle Formen der Fische im Wasser, der Vögel in den Lüften und der Tiere auf der festen Erde bis zur Gestalt des menschlichen Embryos. Die Stufen folgen einander so schnell, dass man die Kinematographie zu Hilfe nehmen müßte, wollte man sich die einzelnen Stufen im Bilde vergegenwärtigen. Es muss sehr schnell gehen, da nur 40 Wochen oder 9 Monate für alle diese unzähligen Vorgänge zur Verfügung stehen, die im großen Schöpfungsgange Jahrmillionen Zeit brauchen.

Könnten wir den Gang dieses vorgeburtlichen Schöpfungswerkes genau verfolgen, wie die Individualität, die sich im Augenblicke der Empfängnis in der luftlosen Zelle im Nukleus niedergelassen hat, mit Hilfe des Atem- und Blutstromes der Mutter Linie an Linie bis zur Menschengestalt reiht, so würden wir sehen, dass sich alles planmäßig entsprechend dem Bild vollzieht, das die Individualität gleich einem photographischen Negativ im luftlosen Bläschen vorgezeichnet hat.

Die Individualität ist also bereit, alles vollkommen zu ihrem Ebenbilde zu gestalten, kann es aber nur mit Hilfe ihrer Umgebung, d.h. des Gedankenlaufs und Atem- und Blutstroms der Mutter.

In dem Maße, wie sich die Mutter mit ihrem Gedanken an dem Entwicklungsgange des werdenden Kindes beteiligt, dabei ihrer Eingebung und ihrem Herzensgefühl folgt und dem Vater des Kindes Glauben und Vertrauen entgegenbringt, indem sie sich seiner Kenntnisse, seines

Verstandes, seines Mutes, seiner Standhaftigkeit, seiner Weisheit und seiner übrigen männlichen Tugenden bewußt ist und sie anerkennt, dann übertragen sich ihre positiven Gedankenwellen auf das werdende Kind und lassen das Gleiche in ihm hervortreten.

Denn ihr eigener Gedanke ist es, der die Verbindung herstellt zwischen ihrem Gesinn, ihrer Seele, ihrem Geist, ihrem Gottesfunken, ihrer Individualität und den entsprechenden Zuständen des Kindes unter ihrem Herzen. Was die Mutter in dieser Beziehung versäumt, indem sie von der Gedankenübertragung in der vorgeburtlichen Zeit keinen Gebrauch macht, kann auch ihre liebevollste Betreuung des Kindes nach der Geburt nicht nachholen.

Oft überträgt sich sogar der ahnende Gedanke der Mutter auf das Kind, wenn er aus ihrem Herzen aufgestiegen ist und deshalb auf Gedankenwellen das Herz des Kindes erreicht. Dann verwirklicht sich im Kinde sogar das, was die Mutter selbst nicht begriff, nicht verstand, nicht erkannte, sondern nur ahnte.

Wenn nun aber die Mutter schon auf dem Wege des Ahnens schöpferische Wirkungen im Kinde auslösen kann, um wie viel mehr wird sie dann erreichen, wenn sie den Gedanken festhält und immer wieder in ihrem Herzen bewegt, dass sich im Kinde besondere Fähigkeiten, Gaben, Talente und Eigenschaften ausbilden und ausprägen sollen, so dass es gleich einem Heilandskinde „*zunimmt an Weisheit und Gnade bei Gott und den Menschen!*“

Die jungfräuliche Mutter Maria bewegte solche Gedanken in ihrem Herzen, wie die Schrift sagt, und war davon so begeistert, dass sie einem Heilandskinde das Leben schenkte. Das soll allen Müttern für alle Zeiten ein Beispiel dafür sein, dass die Mutter durch die Macht der Gedankenübertragung das Höchstdenkbare in ihrem Kinde erzielen kann, wenn sie alles im Herzen bewegt und nicht nur im Bereich ihrer Sinne.

So war es auch bei der Mutter Mosis; sie überschlug sich die Lage ihres ganzen Volkes, es ging ihr zu Herzen, dass ihr Volk in der Sklaverei lebte, und es wurde ihr klar, dass ihm durch Beeinflussung der politischen Verhältnisse, der Parteien und Organisationen die Freiheit nicht kommen würde. Da kam ihr der Gedanke: „*Es muss einer der Unsrigen in Pharaos Palast wohnen und am Hofe Pharaos auferzogen werden.*“ Dieser Gedanke kam ihr aus dem Herzen, sie bewegte ihn im Herzen und so übertrug er sich auf ihr Kind, durch das er verwirklicht wurde.

Diese Macht der Gedankenübertragung kann der Mutter niemand nehmen. Deshalb hält sie das Geschick der ganzen Menschheit, ja, der ganzen Welt in ihren Händen und von ihr hängt es ab, ob die Menschheit die Sklavenketten abschüttelt. Aber gerade die Mutter, die der Schlüssel zu größeren Errungenschaften der ganzen Menschheit ist, hat man niedergedrückt bis auf den heutigen Tag und soweit sie in das Sklaventum versank, hat sie den Sklavengedanken auf das Kind übertragen und es trotz aller sonstigen Talente gegenüber dem Gedanken der Sklaverei oder Unfreiheit hilflos gemacht. Das Kind wird schon unfrei geboren, in der Familie unterdrückt, in der Schule gegen sein Temperament gezwungen, indem man die Begabten mit den Unbegabten wahllos gleichsam in einen Stall pfercht, so dass die Begabten warten und warten müssen und schließlich auch den Gedanken der Unterschätzung annehmen.

So steht heute die Menschheit auf der ganzen Erde vor der Lösung desselben Problems: Die ganze Welt liegt in den Banden des Sklaventums. Es gibt fast nur Sklaven und Sklavenhalter. Mit Reformen helfen wollen hieße Zeit vergeuden. Nur in einer Richtung zeigt sich ein Hoffnungsschimmer für die kommenden Geschlechter und das ist die vorgeburtliche Erziehung durch die Mutter, die nicht ersetzt werden kann durch die Schulerziehung, Buchstabier- und Büchererziehung und nicht durch Volkserziehung.

Nur dann ist den kommenden Geschlechtern die Freiheit gesichert, wenn die Mütter jedem Kinde schon vor der Geburt den Gedanken der individuellen Freiheit, nicht den politischen Volksfreiheitsgedanken, eingelegt haben, damit es schon von Geburt an allein auf seinen eigenen Füßen stehen und unter eigener Verantwortung seinen eigenen Gedanken denken und seinen Willen durchsetzen kann.

Solchen Heilandskindern des Fortschritts ist die Friedfertigkeit angeboren und die gegenseitige Anerkennung selbstverständlich, weil sie sich ihrer eingeborenen Gottesintelligenz bewußt sind. Sie werden ein vollkommeneres Leben führen, als wir es heute in unserem Zustand vermögen, indem sie von Natur aus besser atmen, sich besser ernähren, ihren Körper besser pflegen als wir heutzutage. Dadurch werden sie feinere Elemente im Atem aufnehmen und verarbeiten, ihr Körperwesen vervollkommen oder vergeistigen und dadurch den Boden für einen neuen Fortschritt der nächsten Generation vorbereiten.

Kontrolliert und lenkt die Mutter ihren Gedankenlauf in der vorgeburtlichen Zeit nicht, dann wird er von den Umständen und Zuständen der Umgebung gelenkt und die entsprechenden Gedankenrichtungen werden sich dem Kinde einprägen und später offenbaren. Drängen sich dann dem Denkwesen der Mutter die Gedankengänge niederer Sinnlichkeit ihrer Umgebung dauernd und nachhaltig auf, dann können diese niederen Gedankenwellen bessere oder feinere Gedankenwellen so zurückdrängen, dass es in diesen Richtungen zum völligen Stillstand der Entwicklung kommt und die niederen Gedankenrichtungen sich um so krasser ausprägen.

Bewegt sich das Denken eines ganzen **Volkes** einheitlich in einer bestimmten Richtung, dann ist es möglich, dass viele Generationen hintereinander genau in der gleichen Richtung denken, ja, dass sich die Denkweise eines ganzen Volkes zwei, drei, fünf und mehr Jahrtausende nicht ändert oder das Volk Jahrtausende hindurch dieselben Sitten und Gebräuche beibehält, die sich auch auf die vorgeburtliche Zeit des kommenden Geschlechtes beziehen.

Eine **Indianer-Mutter** weiß, dass sie ihr Kind schon vorgeburtlich nach den Sitten und Gebräuchen ihres Stammes zu erziehen hat, und sie tut das mit solchem Erfolg, dass es bei den Indianern keine Verbrecher und keine Gefängnisse gibt. Dann sollte eine zivilisierte Mutter sich um soviel mehr bewußt sein, dass sie die Macht der Gedankenübertragung gegenüber ihrem Kinde besitzt und infolgedessen alle Anlagen, Gaben und Fähigkeiten in dem Kinde wecken kann, die ihr nur in den Sinn kommen. Gleiche Ursachen müssen gleiche Wirkungen haben.

Sogar die **Erfindungen**, die ein Mensch macht, sind ihm nur infolge der Umstände geworden, die während der Schwangerschaft einen starken Eindruck auf die Mutter machten. Deshalb gehören auch die Erfindungen der Gesamtheit und nicht dem einzelnen, der nur der Vermittler ist, aber natürlich seinen angemessenen Lohn bekommen soll.

Es liegt also an den Müttern selbst, dass sie gegenüber den Zuständen und Umständen ihrer Umgebung ihren eigenen Gedanken behaupten, sich dadurch aus dem Strom der Zufälligkeiten und Wiederholungen herausretten und die Macht erkennen und gebrauchen, die ihnen durch die Kontrolle ihres Gedankenlaufes gegeben ist. Richtet sie in der vorgeburtlichen Zeit ihr Denkwesen auf ein hohes, edles, göttliches Ziel, das ihr Kind erreichen soll, dann wird das Kind über allen Zuständen der Begrenztheit stehen, in jeder Beziehung auf dem Weg des Fortschritts bleiben und anderen diesen Weg weisen.

Außerdem muss sich auch jede Mutter in der vorgeburtlichen Zeit vergegenwärtigen, dass ihr Kind alle Stufen der Entwicklung aller Reiche der Erscheinungswelt zu durchlaufen hat und dass sie deshalb alles daran setzen sollte, dass dieser Entwicklungsgang nicht gehemmt und noch viel weniger unterbrochen wird. In den meisten Fällen tritt aber durch die Unwissenheit und Unachtsamkeit der Mutter ein solches hemmendes Momentum ein. Je später es eintritt, um so günstiger ist es für das werdende Kind.

Wenn man in der vorgeburtlichen Zeit mit 100 Entwicklungsstufen rechnet, gelangt das Kind durchschnittlich nur auf die 33. Stufe und bleibt dann in der Entwicklung stehen. Die weiteren Stufen sind den blinden Kräften und äußeren Einflüssen der Natur überlassen, von denen nur unsichere Zufallserfolge zu erwarten sind und die höheren, göttlichen Tugenden keine Förderung erfahren. Daher treten beim Durchschnittsmenschen zwei Drittel der Gehirnzellen nicht in Tätigkeit, weil das hemmende Momentum ihre Entwicklung unterbrochen hatte und die Natur von sich aus den Hemmungspunkt nicht überspringen kann.

Mancher pflegt zu brüllen wie ein Löwe, mancher benimmt sich wie eine Wildkatze, mancher raschelt wie eine Klapperschlange. Dann ist in der vorgeburtlichen Zeit an der Durchgangsstelle durch diese Tierstufe der Wendepunkt nicht eingetreten, so dass sich die Eigenschaften dieser Tierstufe dem Kinde besonders stark einprägen und sich später zur entsprechenden Zeit im erwachsenen Menschen offenbaren.

Es gibt viele Menschen, die etwas sonderbar sind und immer etwas aus dem Rahmen fallen, wo immer sie sein mögen, ohne dass man sie dafür verantwortlich machen kann, weil diese Eigenheiten auf ein hemmendes Momentum in der vorgeburtlichen Zeit zurückzuführen sind. Diese Menschen empfinden ihren Zustand genau so peinlich wie ihre Umgebung, manchmal sogar noch peinlicher, aber es ist ihr „Kreuz“, das ihnen aber nicht etwa Gott auferlegt hat, sondern die mangelnde Konzentration der Mutter in der vorgeburtlichen Zeit.

Jeder von uns hat schon die Erfahrung gemacht, dass er plötzlich ein hohes Ideal, das er sich gesetzt hatte, nicht weiter verwirklichen kann und dass er keine Erklärung dafür findet. Er fragt sich: „*Was hält mich nur zurück zu tun, was ich für richtig halte? Ist es der Teufel, die Hölle, sind*

es die planetarischen Umstände, böse Einflüsse, böse Geister, finstere Mächte, die von mir Besitz ergriffen haben, oder ist es gar mein Schutzengel, der mich zurückhält, damit ich mich nicht übereile, an mein Ziel zu kommen?" Es ist einfach der negative Zustand gewisser Gehirnzellen, deren Entwicklung durch ein vorgeburtliches Momentum gehemmt worden ist.

Wir wissen sogar aus Erfahrung, dass die einigermaßen geweckten und wirksamen Gehirnzellen negativen Einflüssen unterliegen, wenn wir nicht wachsam sind und uns bereit und empfänglich halten für das Positive, Neue, Schöpferische, das sich uns offenbaren will, und dass wir dann günstige Gelegenheiten, die sich uns darbieten, nicht ausnutzen können. Das wollte schon der Heiland in der kleinen Geschichte von den 5 klugen und 5 törichten Jungfrauen klarmachen. Auch wissenschaftlich gebildete Leute können unter den 5 törichten Jungfrauen stehen.

Ein **Professor**, der sich mit der Erforschung der Lebenserscheinungen befaßte und eine anerkannte Größe auf diesem Gebiete war, glaubte an Wunder und Gespenster, weil er sich gegenüber den Entwicklungsgesetzen negativ einstellte. Er hatte wohl in der vorgeburtlichen Zeit die oberen Teile des intellektuellen Gehirngebietes, die an das spirituelle Gehirngebiet angrenzen, sehr gut entwickelt, während andere Gehirnteile in der Entwicklung zurückgeblieben waren. Wenn er sich zur Mittagszeit hinlegte und Zigaretten rauchte, also in einem besonders negativen Zustande war, dann sah er jedes Mal seine verstorbene Mutter leibhaftig vor sich in den Rauchwolken schweben und was er mit seinen Augen gesehen hatte, war für ihn eine Tatsache, von der er sich nicht abbringen ließ. In Wirklichkeit drückte aber nur der unentwickelte Teil seines Gehirns auf den entwickelten Teil und dieser ließ mit Hilfe der Einbildungskraft das Bild entstehen.

Da ist einer ein großer **Astronom** in seiner Sternwarte; aber im gesellschaftlichen Verkehr mit anderen Menschen weiß er nicht, sich zu bewegen und zu benehmen. Da ist er gleich einem Idioten. Andere stoßen sich an einer Zahl, die sie für ihre Unglückszahl halten, oder wollen nicht in einem Hotelzimmer mit einer gewissen Zahl wohnen und ziehen dadurch negative Kräfte an.

Wer vor einem hemmenden Momentum in der vorgeburtlichen Zeit bewahrt geblieben ist, geht spielend durch alle Universitätsstudien und Prüfungen und bewahrt sich sein originelles, freies Denken. Widmen sich aber solche, die in der vorgeburtlichen Zeit ein hemmendes Momentum in ihrer Gehirnentwicklung erlebt haben, höheren Studien, die ihre geistigen Kräfte übersteigen, so schwächen sie ihre praktischen Fähigkeiten für die die Elementarschule genügt hätte und durch die sie für die menschliche Gesellschaft von großem Nutzen gewesen wären. Die höhere Schule hat nur gebildete Idioten aus ihnen gemacht, deren praktische Fähigkeiten verkümmerten, so dass sie Parasiten an der Gesamtheit und ein Hindernis für den Fortschritt sind.

Es kommt vor, dass das in der Schwangerschaft gesetzte Momentum nur eine Zeitlang wirkt, weil es durch die gedankliche Umstellung der Mutter wieder ausgeschaltet wurde. Setzt die Mutter in einem solchen Falle bewußt ein Momentum für eine bessere Entwicklung des Kindes durch ihre positive, entgegengesetzte Gedankenrichtung, dann hat sie ihre Schuld abgezahlt. So kann es kommen, dass ein Mann ein Schrecken einer ganzen Gegend wird und 40 und mehr Jahre bleibt, und dass dann plötzlich eine Veränderung zum Guten über so einen Menschen kommt; er ist nicht mehr derselbe Mensch, sondern ganz Freundlichkeit, Milde und Güte. Es handelt sich dabei aber nicht um ein Wunder, sondern um die Folgen einer natürlichen Ursache.

Eine gute, aufrichtige und aufrechte Mutter war während der vorgeburtlichen Zeit starken unheilvollen Einflüssen und Eindrücken ausgesetzt gewesen, ohne sich ihrer erwehren zu können. Ein glücklicher Umstand befreite sie aus dieser Umgebung und machte den starken Wunsch in ihr lebendig, dass ihr Kind sich von den Folgen des unheilvollen Momentums befreien möchte. Der Knabe wurde geboren, wuchs auf, führte immer nur Böses im Schilde und richtete überall Unheil an. Eines Tages wurde er unmittelbar Zeuge davon, wie ein anderer Knabe vom Tode des Ertrinkens gerettet wurde. Von dem Tage an trat eine völlige Änderung bei ihm ein und er war die Liebe und Güte selbst.

Es mag in manchen Fällen 40, 50, ja, 60 Jahre dauern, bis die Wandlung in die Erscheinung tritt. Wenn sie aber von der **Mutter** in der vorgeburtlichen Zeit **vorbereitet** worden ist, indem es ihr gelang, das hemmende Momentum aufzuheben, dann tritt die Wandlung zur entsprechenden Zeit kraft Naturgesetzes ein, wenn sie auch wie ein Wunder anmutet.

Alle die gegebenen Beispiele mahnen die Mutter, während der vorgeburtlichen Zeit ihr Gedankenleben besonders zu kontrollieren, es nicht in negative Richtungen abgleiten zu lassen, sondern es im Gegenteil bewußt in solche Richtungen zu lenken, die der

Entwicklung der geistigen Fähigkeiten des Kindes förderlich sind. Da sich im 1. Drittel der vorgeburtlichen Zeit das intellektuelle Gehirngebiet, im 2. Drittel das spirituelle und im 3. Drittel das materielle entwickelt, unterhält die Mutter im 1. Drittel vorteilhaft mit solchen Personen Verkehr, die über solche intellektuelle Gaben und Fähigkeiten verfügen, die sie an ihrem Kinde verwirklicht sehen möchte, meidet aber alle Unterhaltungen, Gesellschaften und Veranstaltungen, die in dieser Beziehung nicht förderlich wären. Im 2. Drittel sollte sie sich in einer Umgebung bewegen, die ihr eine glückliche, harmonische Stimmung vermittelt, in der man moralisches und gerechtes Denken pflegt, das Gute bejaht, das Mindere verneint, heitere Lieder singt, ein religiöser Ton herrscht und alle rücksichtsvoll miteinander verkehren. Im 3. Drittel sollte sie sich regelmäßig leichter Arbeit unterziehen und sich die notwendige Körperpflege gewissenhaft angelegen sein lassen, damit sich ihr Kind schnell in allen Lebenslagen zurechtfindet und Hand anlegt, wo immer es nötig ist; jedoch meidet sie häufiges Fahren und übermäßiges Bücken und Strecken des Körpers; sie soll viel spazieren gehen oder sich gehend bewegen und oft bergan steigen, aber ohne sich zu überanstrengen. Dann wird das Kind gesund, kräftig und arbeitsam sein und den Eltern nie Sorge machen, sondern die gegenseitige Liebe steigern.

Dementsprechend pflegt die Mutter auch die Atmung in der vorgeburtlichen Zeit. Im 1. Drittel gibt sie dem Hochatem zu Gunsten der oberen Lungenteile den Vorzug, weil er die intellektuelle Gehirngruppe fördert und dem Kinde ein gutes Begriffsvermögen, rasche Auffassung, scharfe Beobachtung, klaren Blick und sicheres Urteil vermittelt. Im 2. Drittel pflegt sie mehr den Flanken- oder Zwerchfellatem mit Sing-, Sprech- und Harmonie-Übungen in verschiedenem Rhythmus und verschiedener Tonlage und Lautstärke zur Förderung des Gefühlslebens und einer heiteren Gemütsverfassung. Im 3. Drittel wird sie der Ausatmung besondere Aufmerksamkeit schenken, die den Blutlauf regelt, das Blut reinigt und den Aufbau des Körpers sichert; sie übt sich also täglich, ihre Sprüche, Gebete und Lieder in möglichst langen Ausatmungen zu sprechen oder zu singen.

Ebenso richtet die Mutter ihre Ernährungsweise der vorgeburtlichen Zeit entsprechend ein, vor allem einfach und knapp, und hält sich von Oberladungen fern. Im 1. Drittel besteht die Ernährung im wesentlichen aus kleinen Mengen Weizen und Obstfrüchten mit einigen Mandeln oder Pinienkernen. Ab und zu gestattet sie sich ein Ei. Wässrige Nahrungsmittel meidet sie und Wasser soll sie sehr wenig trinken. Im 2. Drittel nimmt sie etwas Roggen oder Reis und mehr süße Obstfrüchte hinzu, die die Ausscheidung fördern und die körperliche und geistige Entwicklung unterstützen. Im ganzen darf die Ernährung etwas reichlicher sein als im 1. Drittel. Aber doch soll die Mutter nur essen, wenn sie wirklich hungrig ist. Unmäßigkeit der Mutter legt den Grund für Gefräßigkeit im Kinde und für Verdauungsschwäche. Im 3. Drittel bevorzugt die Mutter ölige Speisen und fügt dem Weizen ein wenig Gerste, Mais und Hafer hinzu. Gemüse darf sie reichlich essen, auch die umfangreichen, wie Gurken, Melonen, Zucchetti und Weißkraut.

Sehr wichtig ist, dass die Mutter in der vorgeburtlichen Zeit für guten Stuhlgang sorgt, damit keine Fäulnisgifte im Darm entstehen und die Entwicklung des Kindes hemmen. Die allgemeine Körperpflege besorgt sie pünktlich und gewissenhaft, besonders auch die Hautpflege durch heiße Aufschläge und heiße Bäder. Dagegen meidet sie kalte Wasseranwendungen besser ganz, weil diese leicht Nerven- und Willensschwäche beim Kinde hervorrufen, da das kalte Wasser dem Körper Elektrizität entzieht.

Fühlt sich die Mutter schwer und niedergeschlagen, so begegnet sie dem mit einer warmen Scheidenspülung und gibt danach etwas Petrolatum, Knoblauch- oder Eichenrindenwein in die Scheide. Das Petrolatum beruhigt, der Knoblauchwein wärmt und der Eichenrindenwein stärkt. Stellt sich ein Gefühl der Müdigkeit ein, so ruht sie sich im morgenländischen Sitz aus, besonders im 3. Drittel, und bereitet dadurch eine leichte Entbindung vor.

10 Tage vor der Entbindung macht die Mutter täglich warme Scheidenspülungen mit Lindenblütentee und trinkt danach Holunderblütentee. Das macht die Entbindung leicht und bewirkt außerdem, dass sich die Nabelschnur von selbst an der Stelle einschnürt, an der sie, getrennt werden muss.

Wenn die Mutter alles gewissenhaft befolgt, was ihr hier für die vorgeburtliche Zeit nahegelegt worden ist, sieht sie mit größter Zuversicht und dem Gefühle der Glückseligkeit der Niederkunft entgegen. Sie mag mit sich zu Rate gehen, welche Körperstellung für sie während der

Entbindung am vorteilhaftesten ist. Im Morgenlande ist die knieende Stellung am meisten beliebt. Die griechische Göttin Leto auf Delos ist in dieser knieenden Stellung abgebildet, um den Müttern ein Vorbild zu geben. Heute ist sie noch üblich bei den Persern, Mongolen, Abessiniern, Äthiopiern und Indianern.

Es ist nicht gut für das Kind, wenn sich die Geburt verzögert. In einem solchen Falle muss die Mutter der Natur zu Hilfe kommen, milden Tee von Rainfarn oder Zitwertee trinken, dann 1 Stunde im Zickzack bergauf steigen und ebenso wieder bergab gehen und dann wieder des öfteren Tee von Rainfarn oder Zitwersamen trinken. 5 bis 7 Stunden später erfolgt die Geburt.

Nach der Geburt des Kindes darf die Nabelschnur des Kindes nicht zu früh getrennt werden, weil das Kind durch die Nabelschnur noch lebenswichtige Stoffe an sich zieht. Vielmehr muss mit der Trennung solange gewartet werden, bis sich die Trennungsstelle von selbst einschnürt und zu erkennen gibt. Sie liegt 6 bis 9 Zentimeter vom Nabel des Kindes entfernt und kennzeichnet sich nach 1/4 bis 3/4 Stunden von selbst.

Wird die Nabelschnur zu früh oder nicht an der richtigen Stelle getrennt, so erleidet das Kind einen solchen Nervenschlag, dass es schwachsinnig werden kann. Wird sie zu kurz abgeschnitten, dann leidet die Leber; wird sie zu lang abgeschnitten, leidet der Magen und der Nabel tritt zurück. Wenn sie blutet, leidet der Darm. Ist die Abnabelung nicht in der von der Natur vorgezeichneten Weise erfolgt, dann muss der Nabel des Kindes eine ganze Zeit lang wiederholt mit Mandelöl eingeeilt werden.

Nach der Geburt des Kindes vergehen 24 bis 36 Stunden, in denen das Kind eine innere Reinigung vollzieht und vermittels des Atems die Verbindung mit der Umgebung aufnimmt. Das erste, worauf die Mutter beim neugeborenen Kinde achten muss, ist also nicht die Nahrung, sondern die Atmung. Atmet es nicht, dann ist es totgeboren. Aber ein vollkommen ausgetragenes Kind kann nicht totgeboren sein, sondern hält höchstens den Atem zurück. Dann muss man nachhelfen und das Atmen in Gang, bängen. Hierzu macht man mit einem langen Tucho Bauchpressen, um den Atem des Kindes frei zu machen.

Gleich nach der Geburt beginnt die Körperpflege des Kindes. Während der **ersten 8 Tage** nach der Geburt darf man es aber nicht mit Wasser waschen, sondern reibt die Haut nur mit warmem Öl ab, am besten mit Petrolatum oder Mandelöl; dann bleibt die Haut rosig. Kaltes Wasser kann die Nerven so lähmen, dass das Kind erblindet. Das Mandelöl sollte abgekocht und abgeschäumt sein.

Vom **9. Tage** an darf man das Kind täglich warm baden. Bei einem Knaben werden nach dem Bade die Hoden leicht massiert und eingeeilt und die Vorhaut wird regelmäßig zurückgestreift, damit sie sich daran gewöhnt, hinter der Eichel zurückzubleiben. Bei einem Mädchen werden nach dem Bade die Leisten nach dem Schambein zu leicht massiert, frottiert und geölt.

Alle Säuglinge sollten vom 6. bis 9. Monat eine Nabelbinde tragen.

Die Mutter, die entbunden hat, darf wenigstens für 3 Monate oder genauer für 108 Tage nach der Niederkunft keinerlei Geschlechtsverkehr haben, da es 81 bis 108 Tage dauert, bis sich die Scheide auf ihre natürliche Größe zurückbildet. Wird dem nicht Rechnung getragen, dann bleibt die Scheide erweitert und erlangt ihre natürliche Größe nie wieder.

Um Senkungen und Verlagerungen der Unterleibsorgane vorzubeugen, sollten alle Wöchnerinnen, sobald sie das Bett verlassen, einen richtig konstruierten Leibgürtel tragen.

Um reichlich und gute Milch für das Kind zu bekommen, hält sich die Mutter an Weizen und Weizenspeisen; Weizensuppen leisten ihr die besten Dienste. Dafür weicht sie 1 Tasse Weizenkörner über Nacht in Wasser ein und kocht sie dann 4 bis 7 Stunden über gelindem Feuer. Daneben genießt sie reichlich Fruchtsäfte und nur wenig Gemüse. Als Getränk verwendet sie Gerstenschleim und Gerstenwasser. Frisch ausgepresste Fruchtsäfte fördern den Stuhlgang und reinigen das Blut, ebenso Rosinensirup und getrocknete Pflaumen. Ganz zur Seite läßt sie mit Hefe getriebene Backwaren, Kuchen und konservierte Nahrungsmittel.

Wenn die weiße Rasse im letzten Jahrhundert doch einige Fortschritte zu verzeichnen hat, ist es im wesentlichen dem Umstand zu verdanken, dass manche Mütter die Naturgesetze vermöge ihrer Eingebung beachteten. Dadurch sind viele aufgeklärter, erkenntlicher, wissender und bewußter geworden in vielen Beziehungen. Lassen sich aber nun die Mütter die vorgeburtliche Erziehung angelegen sein, dann werden die raschen Fortschritte auf allen Lebensgebieten

offenbaren, dass die ganze Menschheit in ein neues Zeitalter und in eine neue Blütezeit getreten ist.

24. LEKTION – DIE FAMILIEN-ERZIEHUNG

Ein Kind ist das Ergebnis der Polarisierung der Eltern, des Vaters und der Mutter, und in ihm offenbart sich das, was die Eltern erhofft hatten, was sich die Mutter je gedacht und der Vater je geplant hatte, was aber beide nicht verwirklicht haben. Nun hatten beide Eltern eine Gelegenheit, sich durch das Kind zu offenbaren, und haben deshalb dem Kinde jede nur mögliche Gelegenheit zu bieten, sich weiter zu entwickeln, als es ihnen selbst möglich gewesen ist.

So hat es sich auch Gott gedacht, als er den Menschen auf dieser Erde entsprossen und aufwachsen ließ; er übertrug demgemäß alles in ihm Wohnende auf das Menschenkind oder „schuf den Menschen nach seinem Ebenbilde und sich gleich“, wie die Schrift sagt. Nun hat das Menschenkind von Geschlecht zu Geschlecht die in ihm wohnende Intelligenz der Gottheit immer mehr zu offenbaren. Darum stellt das Kind die Heilung, das Heil, den Heiland der Familie und der Menschheit dar, der das offenbart, was die Vorfahren selbst noch nicht darstellen konnten.

Das Kind enthält in sich die gleiche göttliche Intelligenz wie die Eltern, nur dass sich in ihm höhere Anlagen zu entwickeln beginnen, die sich in den Eltern noch nicht entwickeln konnten. In dem Grade, in dem sie hofften, dass sich höhere Anlagen entwickeln möchten, sehen sie deren Verwirklichung im Kinde, wie diese höheren Anlagen in dem Kinde wachsen, zunehmen, sich mehr befestigen und mehr zu Tage treten. Dann kann es sogar vorkommen, dass sich die Eltern, angeregt durch das Wachstum und die Entwicklung des Kindes, selbst noch entwickeln und noch an sich selbst erfahren, was sie schon verloren geglaubt hatten, so dass sie durch das Kind das Verlorene wieder finden.

Das gilt aber nicht nur für ein einzelnes Kind, wie es schon die Schrift sagt: „Es sollen uns Heilande geboren werden auf dem Berge Zions“, auf dem Berge des Gedankens, der Erhebung, der höheren Erkenntnis. So uns Heilandskinder geboren werden, ist unser aller Errettung gesichert. In demselben Maße, wie wir uns in Gedanken auf die Heilandskinder konzentrieren, wird uns allen durch die Vermittlung des Gedankens die gleiche Errettung, die die Eltern eines Heilandskinds an sich erleben können.

Denn die Kinder sind nicht nur die Kinder ihrer Eltern, sondern gehören der Gesamtheit und sind Kinder Gottes, der durch sie in aller Fülle das offenbaren will, was den Älteren bis jetzt noch nicht geworden ist. Die Kinder kommen nur als Gäste zu gewissen Eltern, weil sie sich irgendwo einquartieren müssen, da die Menschen keine Tiere mehr sind, die sich Höhlen oder Gruben suchen.

Je mehr wir Älteren unsern Gedanken auf das kommende Geschlecht konzentrieren und uns der Gegenwart der Kinder bewußt werden, um so mehr Gelegenheit haben wir, mit ihnen aufzuwachsen. Deshalb nahm auch der Heiland, als man ihn fragte: „Wer ist wohl der Größte im Himmelreich?“, ein Kind, stellte es vor alle hin und sagte: „Nur so ihr werdet wie dieses Kind, das die Zukunft einer höheren Entwicklung vor sich hat, könnt ihr in das Himmelreich eingehen“, nur dann kann euch eine höhere Erkenntnis zuteil werden.

Der Heiland hat sich doch keinen Greis und keinen Krüppel ausgesucht, sondern ein kleines Kind, in dem alle Möglichkeiten dieses Daseins vorhanden sind, selbst das ausgereifte Mannes- und Weibesalter. So wir uns mehr und mehr dieses Gedankens vergewissern und ihn in uns rege halten, wird ein jedes Kind, dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken, uns dem Himmelreich höherer Erkenntnis näher bringen.

In diesem Sinne sagte schon Simeon nach dem Neuen Bunde, als er das Jesuskind im Tempel gesehen hatte: „Herr, nun lässest du deinen Diener in Frieden weitergehen“, weiterhin sich entwickeln; „denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen, den du der Gesamtheit geschickt hast, damit sie durch ihn erleuchtet werde“ oder zu einer höheren Erkenntnis komme. Darum, weil ich mein Augenmerk auf ein Heilandskind gerichtet habe, darf ich nun der Verwirklichung meiner Pläne in diesem Leben weiter nachgehen und hoffen, sie zu verwirklichen.

Das gilt für alle Eltern und Älteren, die sich mit ihrem Denken auf die Heilandskinder einstellen, die gegenwärtig der Zeitgeist, der Freiheitsgeist, offenbart hat und noch offenbart. Die Kinder des Zeitgeistes werden sich nicht mehr zwingen und knechten lassen, da ihnen

der Freiheitsgedanke eingeboren ist und sie sich schon der besseren Zukunft bewußt sind. In ihnen ist „das Alte vergangen“, wie Johannes in der Offenbarung sagt, und jedes von ihnen wird sich sagen: „*Siehe, ich mache alles neu.*“

Das Alte zerbröckelt und vergeht und der Zeitgeist kann nicht mehr aufgehalten werden; dafür ist es zu spät. Er ist gekommen, hat Wohnung genommen im aufkommenden Geschlecht, bewahrheitet sich mit jedem Tage mehr und bahnt sich den Weg in eine bessere Gegenwart, so dass der alte Geist, die alte Denkweise, allmählich in die Vergangenheit zurücksinkt und im Heer der Vergessenheit untertaucht. So sind wir einfach gezwungen, diesem Zeitgeist auf allen Gebieten des Daseins nachzukommen, vor allem auch im Familienleben.

Alle im Kinde vorhandenen Talente, Gaben und Fähigkeiten müssen in kürzester Frist aus dem Kinde hervorgeholt werden, auf dass sein Erlösungswerk vollkommen werde. Deshalb müssen sich die Eltern dieser Talente, Gaben und Fähigkeiten des Kindes bewußt werden und sie fördern, indem sie dem Kinde keine Widerwärtigkeiten in den Weg legen, sondern ihm alles erleichtern, sich stets mit dem Kinde verständigen und vereinbaren und sich im Kinde einen Freund erziehen, wodurch sich ihnen auch ihr eigener Weg erleichtert.

Um die Eltern und die Älteren auf das Wesentliche ihrer Aufgabe gegenüber den Kindern aufmerksam zu machen, ist es in der weißen Rasse seit uralter Zeit Brauch, dass die Eltern ihr Kind bald nach der Geburt der großen Familie oder Gemeinde vorstellen und es in einer feierlichen Handlung segnen lassen, wobei symbolisch Salz, Salböl und duftendes Blütenöl verwendet wurden, um die Eltern auf gewisse Gesetze aufmerksam zu machen.

Salz ist das Grundelement des Erdbodens, das notwendig ist für das Wachstum der Pflanze. Wo dem Boden das Salz fehlt, wächst nichts, bis durch Regen, Wind und Licht Zersetzungen vor sich gehen und Salze entstehen. Deshalb soll das Salz daran erinnern, dass der menschliche Körper die ihm zukommenden verfeinerten Salze oder Saline haben muss, damit er sich gesund und kräftig erhält und im Wachstum nicht gehemmt wird.

Das **Öl** symbolisiert den Wiedergeburtsgang, der sich im Körper vollzieht. Öl ist in allen Pflanzen enthalten, besonders im Samen, der nur entkeimen kann, wenn er genügend Öl enthält. Deshalb erinnert das Öl daran, dass sich das Zellgewebe mit genügend Öl versorgen muss, damit sich an das Wachsen das Blühen und das Reifen anreihen können. Ist das Zellgewebe genügend mit Öl versorgt, dann erfreuen wir uns der Jugendfrische, Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit und altern nicht, selbst wenn wir an Jahren zunehmen.

Das **Blütenöl** oder Parfüm stellt die ätherialisierte oder vergeistigte Materie dar und soll daran erinnern, dass der Körper vergeistigt werden muss, wenn er höheren Zwecken dienen oder für höhere Leistungen fähig sein soll. Wir sollen uns nicht abquälen im Schweiß unseres Angesichts, sondern uns durch unsere geistigen Kräfte gleichsam auf Ätherwellen durch das Leben tragen lassen. Wir brauchen nur unseren Gedanken auf unser Ziel zu konzentrieren, dann offenbart sich uns der Weg und die Natur liefert uns die Mittel zur Verwirklichung.

Alle, die bei der Segnung des von den Eltern vorgestellten Kindes zugegen sind, konzentrieren sich während der Segnung auf das Kind und werden dadurch zu **Paten**. Das will besagen, dass sie sich von nun an immer wieder ihre Hoffnung auf das kindliche Wesen wachrufen und im kindlichen Prinzip immer wieder die positiven Möglichkeiten eines Lebenslaufes, auch des eigenen, erblicken und deshalb täglich vor dem Niederlegen alle Vorgänge des Tages bis zum letzten Augenblicke rekapitulieren und auf das kindliche Prinzip in ihrem Innern übertragen, auf dass sich über Nacht alles weiter entwickle und dadurch schließlich einem jeden von uns das Heil und die Errettung werden. Die Paten sollen sich also durch die Segnung des Kindes an ihre Elternpflichten sich selbst gegenüber erinnern.

Je vollkommener die geistigen Anlagen eines Kindes sind, um so größer ist die Verantwortung der Eltern, der Paten, der Freunde und Nachbarn dafür, dass dem Kinde schon frühzeitig Gelegenheit geboten wird, seine Talente anzubringen, damit sie nicht verkümmern. Denn Verkümmern der Talente führt schließlich dazu, dass wir kein Ziel mehr vor uns haben und uns verlieren oder wenigstens den Ideen der Unentwickelten ergeben, die uns umgeben.

Darum gehen so viele gut veranlagte Kinder an die Welt verloren, weil sie in der Jugend keine Gelegenheit bekamen, ihre Talente anzubringen.

Deshalb sollten Eltern, Paten und Freunde beständig darauf bedacht sein, die Kinder ihres Kreises aufrecht zu erhalten und sie in ihr Gebet einzuschließen. Denn das Gebet des

Gerechten vermag viel, weil es ein Ausdruck des Herzgedankens ist, auf Ätherwellen weiter getragen wird, den umringt, für den es bestimmt ist, und ihm Trost vermittelt oder einen Entschluß erleichtert, der sein Glück begründet. Wie freuen wir uns, wenn uns der ausgesäte Samen aufgeht! So werden wir auch selbst glücklicher, wenn wir anderen zum Glück verholfen haben. Wir sollten uns also freuen, wenn die Kinder, denen wir unser Interesse geschenkt haben, mehr erzielen, als wir selbst erzielen konnten.

So hilflos und unfertig das neugeborene Kind auch sein mag, so wird es doch von seiner Individualität im Herzen sicher geleitet. Die Individualität steht durch Ätherwellen in Verbindung mit dem Gesinn in der Zirbel. Es kommt vor, dass bei der Geburt des Kindes die Scheitelfontanelle noch nicht fest verwachsen ist, so dass sich aus der Atmosphäre ununterbrochen Strahlen hinein senken, die von der Zirbel aus nach dem Herzen weitergeleitet werden. Sobald die Scheitelfontanelle völlig zugewachsen ist, ist gleichsam die geistige Nabelschnur oder die Verbindung mit dem umgebenden Ätherreich getrennt und dann bildet sich gleich dem körperlichen Nabel der geistige Nabel in Gestalt einer linsenförmigen Drüse im Grunde der trichterförmigen Zirbel aus. Aus dieser kleinen Drüse ergießen sich ununterbrochen Ausstrahlungen in das Gehirn und bewirken, soweit die Gehirnzellen empfänglich dafür sind, Erleuchtung, Einsicht, Erkenntnis, weil dadurch die Verbindung zwischen den Gehirnintelligenzen und der Individualität im Herzen hergestellt ist.

Von der Verbindung zwischen Herz und Zirbel hängt es also ab, ob sich die höheren geistigen Fähigkeiten im Kinde entwickeln, offenbaren und verwirklichen. Die Eltern stehen deshalb vor einer großen und verantwortungsvollen Aufgabe, wenn das Kind nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Reife erlangen soll, und die Erziehung muss ganz anders sein als seither.

Das Kind muss in der Richtung seiner höheren geistigen oder menschlichen Fähigkeiten erzogen werden, durch die der Mensch sich vom Tiere unterscheidet, damit es den ewigen Entwicklungsplan weiterfördert. Nur wenn das Menschenkind sein höheres, menschliches Wesen aus sich selbst heraus offenbart, hat es Anspruch auf die Vorrechte des freien Menschen, auf die freie Wahl und den freien Willen.

Offenbart das Menschenkind keine höheren Fähigkeiten als das Tier, dann muss es wissenschaftlich geleitet und unterwiesen werden, sein Leben im Einklang mit den Naturgesetzen zu führen. Ihm gegenüber genügt es nicht, dass man ihm sagt, wie es leben soll, sondern es muss täglich und planmäßig an ein System der Zucht und Ordnung gewöhnt werden, so dass es sich von selbst naturgemäß entwickelt. Bei kleinen Kindern hält man diese Zucht und Ordnung für selbstverständlich; aber auch größere Kinder und Erwachsene können nicht anders behandelt werden, wenn sie geistig in den Kinderschuhen stecken geblieben sind.

Es ist deshalb selbstverständlich, dass die Eltern das Kind nach den Prinzipien der weißen Rasse ernähren, damit das Blut rein gehalten wird, die Nerven nicht überreizt werden und die Drüsen ihre erneuernden Sekretionen in die Blut- und Nervenbahnen ergießen. Die Eltern sollten sich deshalb mit den Prinzipien der Mazdaznan-Ernährungskunde vertraut machen und sie innehalten.

Schon bei dem kleinen Kinde sieht die Mutter darauf, dass dem Kinde die richtigen Lagen und Stellungen werden, damit es sich naturgemäß entwickelt und keine Überladungen vorkommen, sobald es sich an feste Nahrung gewöhnt. So früh wie möglich muss das Kind seine Nahrung frei wählen können und wenn es etwas abweist, darf man es ihm nicht aufdrängen und nicht aufzwingen wollen. Sobald das Kind reden und laufen kann, setzt man ihm auch nichts mehr vor, was es nicht verlangt. Es darf dies und jenes auf dem Tische sehen und bekommt es, wenn es danach verlangt; aber man darf ihm nichts aufnötigen. Besonders mit gekochten Speisen aus Körnerfrüchten darf man keinen Zwang ausüben, sondern verabreicht sie ihm nur löffelchenweise, wenn es davon haben will. Deshalb darf man auch ein Kind nie zwingen, das, was man ihm auf den Teller gelegt hat, aufzuessen. Will der Junge keine Erbsen, dann kann sein Körper zu dieser Zeit Hülsenfrüchte nicht vertragen; sein Temperament braucht diesen Ballast nicht.

Bis zum **11., 12., 13. Jahre** bleibt die Hauptsache für das Kind die freie Wahl im Essen. Wenn es dabei auch kleine Fehler macht, so lassen sich diese leicht ausgleichen. Aber allmählich setzen sich die Verdauungsorgane naturgemäß fest, die Organ-Intelligenzen übernehmen die Führung auch weiterhin, die Eingebung wird immer sicherer und dann ist das Medizinieren überflüssig.

Die **Säuglinge** bekommen Nahrung nach jeder Entleerung, also sieben- bis neunmal am Tage. Brustkinder dürfen bis zwölfmal am Tage an der Brust trinken. Mit dem 6. Monat nach der Geburt fängt die Mutter gewöhnlich an, das Kind von der Brust zu entwöhnen. Gibt man dem Säugling Kuhmilch, dann soll sie mit destilliertem Wasser verdünnt und mit etwas Rohrzucker gesüßt werden; man gibt auch stets eine kleine Menge Borax hinzu, damit Blähungen vermieden werden. Allmählich bekommen die Säuglinge aus Körnerfrüchten hergestellte und mit Milch verdünnte Getränke.

Nach und nach kommen Obstsaft hinzu, besonders Apfelsinensaft. Bekommt das Kind vom 1. bis zum 5. Lebensjahre täglich Apfelsinensaft, dann werden sich keine Kinderkrankheiten entwickeln. Hat sich aber dergleichen eingestellt, dann ist Apfelsinensaft mit Milch das beste Heilmittel. Wechselt man ab mit geriebenen Äpfeln und Weizengries, dann wächst das Kind naturgemäß auf und entwickelt sich. Grützen aller Art sind am Platze und für ein intellektuell veranlagtes Kind täglich 1 Ei.

Nach dem **5. Jahre** setzt man etwas Gemüse hinzu, erst grüne oder oberhalb der Erde wachsende, und zwischen dem 8. und 11. Jahre Knollengemüse, die unter der Erde reifen. Auch Eier können verwendet werden, aber nur weich gekochte. Bekommen die Kinder bis zum 7. Jahre reichlich Butter, so entgehen sie Halsdrüsen- und Mandelentzündungen. Nach der Butter bekommen sie heiße Milch oder heißes destilliertes Wasser, aber kein Brot, keine Süßigkeiten und auch keinen Kaffee. Bekommen die Kinder Husten, so greifen sie von selbst nach der Butter. Später lassen sie ganz davon ab.

Nach dem 7. Jahre soll die Nahrung abwechslungsreicher sein und vor allem Obst und Gemüse im Wechsel bieten. Auch die Körnerspeisen wechseln nach Art, Zusammensetzung und Zubereitung.

Nach dem 11. Jahre dürfen Kinder mit nervös-aktivem Temperament und nach dem 13. Jahre Kinder mit lymphatisch-negativem Temperament keine Eier, keinen Käse, keinen Kaffee, keine Schokolade, keinen schwarzen Tee, keinen Alkohol und Mädchen keine Himbeeren genießen, damit keine Überhitzung in den Geschlechtsorganen und keine Fieberkrankheiten entstehen. Statt dessen können sie abgerahmte Sauermilch, Buttermilch, Zitronen, herbes Obst, Salate, gebackene Gemüse, Weizenbrei und gedämpften Weizen, schwachen Kräutertee und Wasser nehmen, aber auch alles dies nur in bescheidenem Maße. Denn wenn der jugendliche Körper zwischen dem 11. und 19. Jahre oder zwischen dem 13. und 21. Jahre überhitzt wird, entsteht Blutandrang nach dem Unterleib und die Nerven, besonders in den Geschlechtsorganen, werden gereizt und in gewissen Richtungen überentwickelt, so dass es nach dem 19. oder 21. Jahre an der natürlichen Reife mangelt, das Zellenwachstum gehemmt wird, körperliche Schwächen eintreten und die intellektuellen Fähigkeiten verkümmern. Die **Mädchen** leiden dann meist unter starkem Blutverlust bei der Regel und unter Blutverfärbung; das Blut wird grünlich, gelblich und schließlich weißlich und die Blutarmut ist da. Die Knaben werden roh und flegelhaft, leidenschaftlich und unmoralisch bis zur Selbstbefleckung.

In den **Entwicklungsjahren** muss man es sich also sehr genau nehmen mit der Ernährung und alles Reizende und Beschwerende und vor allem auch alles Alkoholhaltige beiseite lassen. Man sieht die Folgen des Alkoholgenusses an den Durchschnitts-Studenten. Anstatt dass sie sich geistig entwickeln, verlaufen sie sich in das Materielle wie der Geilwuchs bei der Pflanze und wenn sie mit ihrem Studium fertig sind, wissen sie weiter nichts als das, was in ihrem Gedächtnis haften geblieben ist, können aber nicht originell denken.

Da die Jugend über die natürlichen Vorgänge in ihrem Körper nicht aufgeklärt worden ist und nicht aufgeklärt wird, befolgt sie gedankenlos eine unnatürliche Lebensweise, die sie körperlich schwächt und geistig zurückhält. Es ist deshalb auch kein Zufall, dass nach den Statistiken prozentual die meisten Menschen zwischen 11 und 21 Jahren, nämlich 60 Prozent, sterben.

Kann es da noch eine Frage sein, ob es sich lohnt, dass sich die Jugend zwischen 11 und 21 Jahren in die Zucht nimmt und sich bezähmt? Sogar Gandhi, der indische Prophet, sagte von sich: Für jede Übertretung in meiner Jugend habe ich schwer büßen müssen und möchte deshalb meinen Schülern aus eigener Erfahrung den Rat zukommen lassen, dass die Jugend lernen möchte, sich zu bezähmen. Aber sich bezähmen sollen ist nur eine Moralpredigt und zeigt der Jugend nicht den Weg, der ihr die Bezähmung ermöglicht. Moralpredigten nutzen deshalb der Menschheit nichts; sie wird dadurch nicht besser und nicht gesünder.

Zwischen dem 11. und 21. Jahre muss die Jugend belehrt werden und sich selbst weiter unterrichten über die Bedeutung und Aufgabe der Geschlechtsorgane und welche Möglichkeiten sie uns öffnen, wenn wir sie richtig behandeln. Sie muss die Anatomie studieren und sich ein klares Bild machen vom Blutkreislauf, von den Nervenzentren und den Drüsensystemen, die ausschlaggebend sind für den Aufbau und Ausbau unseres Wesens. Ein guter Unterricht auf allen diesen Gebieten ist sicher wertvoller, als dass die Jugend Räuber- und Kriminalgeschichten oder Romane liest.

Leider aber lassen die Eltern und Älteren die Sache einfach so weiter laufen wie bisher, so dass sich die Jugend nicht zu helfen weiß und auch die Eltern keinen Rat wissen, sondern sich einfach vor sich selbst damit entschuldigen: „Das ist die Zeit, die jeder durchmachen muss; da muss man seine Willenskraft aufbieten, die Sache zu überwinden, und mit der Zeit wird es schon werden!“ So wächst dann die Jugend unter allerhand Leiden auf und viele gehen dabei unter, noch ehe sie Gelegenheit hatten, das Leben zu genießen.

Selbst solche, die dank ihrer materiellen Grundlage stark und kräftig sind, überwinden die Unannehmlichkeiten und Schwächen nicht, unterdrücken sie aber wenigstens. Jedoch hemmen sie dadurch ihre geistige Entwicklung und gehen, wenn sie in das volle Mannes- oder Weibesalter kommen, den gewöhnlichen Gang des Durchschnittsmenschen ohne höhere Erwartungen. Dann sind Leiden unvermeidlich und sie wandern früher oder später auch zum Arzt oder ins Krankenhaus, um sich helfen zu lassen.

Aber womit soll man da helfen? Wie kann man ein Haus ausbessern, dessen Gebälk morsch ist? Mit was für einer Medizin soll der Arzt Erfolg haben, wenn die Organe, von denen die Wiederherstellung der Gesundheit abhängt, unnormal sind? Deshalb gehen so viele Menschen zugrunde, weil ihre Geschlechtsorgane, die für den Aufbau und Wiederaufbau zu sorgen haben, vernachlässigt worden sind.

Wenn es aber die Eltern und Älteren und die Schule versäumen, die Jugend über alles das zu belehren, was für ihre Entwicklung von ausschlaggebender Bedeutung ist, dann muss die Jugend selbst ihr Bestes für sich tun. Die Mädchen und die Jungen sollten sich je für sich zusammentun und sich von Zeit zu Zeit durch gute Lehrer und Ärzte Vorlesungen geben lassen, damit ein jeder klar darüber wird, wie er sich nach den Naturgesetzen zu entwickeln, zu erziehen und für das weitere Leben vorzubereiten hat, um von seinen Talenten den besten Gebrauch machen zu können und sich alle Arbeit, alle Studien, ja, das ganze Dasein zu erleichtern.

Trotzdem bleiben der Jugend noch genug Unterhaltungsmöglichkeiten durch Tanz, Theater, Ausflüge, Rudern, Radfahren, Schwimmen, Reiten, Autofahren, den Besuch von Museen, Zoologischen Gärten, Bibliotheken und Sehenswürdigkeiten aller Art. Sie kann Besuche machen, kann singen, jauchzen und jublieren und sogar gegenseitig ihre Erfahrungen austauschen, damit sie Schritt hält mit dem Zeitgeist.

Doch bei allem, was die Jugend tut, muss sie nett und anständig bleiben. Sie kann Späße unter sich mit ihresgleichen machen, darf aber ihren Übermut nicht an fremden oder älteren Leuten auslassen. Sie muss die Familien-Etikette und die Tischmanieren befolgen, auf die Nachbarn Rücksicht nehmen und sofort eine hilfreiche Hand bieten, wenn Gelegenheit dazu ist. Das alles hat die Jugend auch bei der „*freiheitlichen*“ Erziehung von heute zu befolgen. Sonst kommt aus der „*freiheitlichen*“ Erziehung nicht Freiheit, sondern Frechheit hervor.

Wohlgeborenen Kindern ist das alles selbstverständlich; sie brauchen von Natur aus wenig Zucht und Aufsicht, weil sie als die Frucht der elterlichen Selbstzucht und Selbstbeherrschung von klein auf im Lichte der Wahrheit emporwachsen und dadurch das Ungerechte vermeiden, das ja nur die Folge von Unwissenheit und Unmoral ist.

Wenn die Eltern dem Kinde ein gutes Beispiel für richtiges Verhalten geben, wird das Kind sein eigenes Verhalten danach einrichten. Indem das Kind andere achtet, lernt es, sich selbst achten. Deshalb muss dem Kind Gelegenheit gegeben werden, sich selbst voranzuhelfen durch nette und anerkennenswerte Handlungen, sei es im Haushalt zur Freude der Eltern, sei es in der Schule durch Fleiß und Aufmerksamkeit gegenüber dem Lehrer.

Es tut der Ehre des Knaben keinen Abbruch, wenn er lernt, die Hausarbeiten zu verrichten, und wenn er sich mit den Grundbegriffen einer einfachen und natürlichen Kochkunst vertraut macht. Für das Mädchen ist es ein Gewinn, wenn es in die Werkstatt oder das Geschäft des Vaters

Einblick nimmt, um die Arbeitsweise der Welt kennen zu lernen, sein Pflichtbewußtsein zu erweitern und sich dadurch zu befähigen, Ratschläge, Anleitungen und Anweisungen zu geben. Morgens ist keine Zeit zum Spielen. Der Morgen ist die Zeit zum Denken, Nachdenken, Bedenken und zu praktischen Schlußfolgerungen, d.h. zu nützlicher Arbeit. Der Körper braucht nützliche Arbeit, durch die etwas geschafft, gestaltet, vermehrt wird, weil dadurch allein das Gesinn einen höheren Begriff der Dinge bekommt. Beginnt der Unterricht am zeitigen Morgen, so ist das Gesinn ausgeglichen und das Gehirn aufnahmefähig, so dass der Körper später am Tage zu guten Leistungen bereit ist.

Sind mehrere Kinder in der Familie, dann sollten sie angeleitet werden, einander zu helfen, und an allen Arbeiten sollten sich die Eltern selbst beteiligen, damit die Kinder die richtige Vorstellung von der Behandlung gewisser Dinge bekommen. Gelegenheiten, die Körper- und die Gehirnkraft zu üben, sind die einzigen Möglichkeiten, beide zu entwickeln.

Aber ein Kind sollte mit einer bestimmten Arbeit nicht solange beschäftigt werden, bis die Arbeit eintönig und langweilig wird, weil dadurch der Gedankenlauf des Kindes leicht auf schlimme und zerstörende Ideen abirrt. Wenn aber eine Arbeit durchaus zu Ende geführt werden muss, dann kann man dabei eine angenehme Unterhaltung führen oder singen, summen und pfeifen, was böse Ideen verscheucht und häßliche Regungen wegzaubert.

Eine heitere und glückliche Stimmung in der Familie wird nie Unheil stiften und es ist gut, sich für solche natürliche Hilfsmittel zu interessieren und Gebrauch davon zu machen, die dem innersten Verlangen des Kindes den Weg bahnen, weil das Gesundheit, Erfolg und Befriedigung gewährleistet, gleichviel welcher Art die Beschäftigung ist.

Es ist eine offenkundige Tatsache, dass Kinder, die sich irgendwo im Hause, im Hofe, im Garten, in der Landwirtschaft oder im Geschäft der Eltern neben ihrem Schulunterricht betätigen, die besten Männer und Frauen abgeben. Sie haben dadurch schon frühzeitig im Leben Gelegenheit bekommen, ihre Körper- und Gehirnkraft in einfachen Verrichtungen zu üben, und setzen sie später, je leistungsfähiger sie geworden sind, um so bereitwilliger für die Gesamtheit oder die große Familie ein.

Deshalb sollten schon die ganz kleinen Kinder angeleitet werden, ihre Hände mit etwas Nützlichem geschäftig zu halten. Sie lernen sticken, stricken, flicken, stopfen, schneiden und Fäden aus den Taschentüchern für Hohlsäume ziehen. Man kann ihnen einen verknoteten Strick geben, aus dem sie die Knoten lösen, oder sie bekommen einen anderen Auftrag, der ihren Kräften entspricht.

Bei den Japanern ziehen sich schon die zweijährigen Kinder Fäden und zerreißen sie zwischen den geballten Fäusten, um damit Radieschen oder Mohrrüben zu bündeln, die ihnen die älteren Geschwister zuwerfen. Behende winden die kleinen Finger den Faden und wenn das Kind schließlich den Knoten schürzt und der Bund fertig ist, jauchzt es vor Freude über das Gelingen, während es die ganze Zeit vorher mäuschenstill und ganz auf seine Arbeit konzentriert war.

Wenn die Lust und Liebe zur Arbeit im Kinde geweckt wird, ist es ihm selbstverständlich, dass es in der Familie nach seinen Kräften mithilft. Während das eine Kind den Tisch deckt, macht das andere in der Küche den Salat zurecht, das andere die kleinen Kuchen oder Teiggötter, das andere den Kaffee, den Tee oder die Schokolade, das andere trägt auf. Wer da den Tisch zu decken hatte, läßt rasch den Blick über alles gleiten, ob auch nichts vergessen worden ist. So dient jedes Familienmitglied dem Gemeinschaftszwecke. Dann setzen sich alle nieder und nehmen dankerfüllt die Speisen zu sich.

Ist man fertig mit dem Essen, dann trägt die jüngere Generation alles ab, während sich die anderen noch etwas erzählen von Philosophie, Wissenschaft, Tagesereignissen und dergleichen. Inzwischen wäscht die Jugend alles ab, und zwar hygienisch mit Seife, diesem alles desinfizierenden Mittel. Alles wird abgetrocknet und ordnungsmäßig an seinen Platz gestellt. Dann wird ausgekehrt und ausgewischt. Geht so in der Familie alles ordentlich zu; dann erzieht sich die Jugend von selbst und es macht ihr Freude, die Ordnung aufrecht zu erhalten, weil sie fühlt, dass sie dabei ihre Talente entwickelt.

So erzogene Kinde finden immer Gelegenheit, sich körperlich und geistig zu beschäftigen. Durch die nützliche Arbeit lernen sie alles leicht und gern und haben Freude an der Arbeit und am Lernen. Wie stolz sind sie, wenn sie im Laufe des Jahres selbst etwas schaffen, basteln, malen, schnitzen, sägen, leimen, löten oder hämmern. Um die Zukunft solcher

Kinder brauchen sich auch die Eltern keine Sorge zu machen, weil den Kindern eine Entwicklung wurde, die den Naturgesetzen entspricht.

Wir fingen in unserer **Knabenzeit** schon um 4 Uhr morgens mit den alten Sprachen an. Dann machten wir Instrumentalübungen aller Art; dann wurde Mathematik betrieben, Grammatik der verschiedenen Sprachen und schließlich Naturgeschichte der Käfer, Würmer, Vögel, reißenden Tiere, Elefanten, Nilpferde und dergleichen mehr. Alles wurde bis in die Einzelheiten zergliedert und erläutert, so dass man das Bild gar nicht wieder los wurde, und wenn man eine fette Person sah, hatte man gleich ihr ganzes Geschlechtsregister vor sich. Auch das Pflanzenreich mit seinen Tausenden Blumen wurde vor uns ausgebreitet; da waren Rosen und Veilchen nichts gegen die Pracht der tropischen Blumen. Dann kam wieder ein anderes Gebiet oder Fach an die Reihe.

Viele Mütter machen den Fehler, dass sie das Kind auf der einen Seite verzärteln und verhätscheln und ihm auf der anderen Seite ihren offenkundigen Ärger zur Schau stellen. Oft spielt die Mutter mit dem kleinen Kinde und legt ihm die süßesten Kosenamen bei, schlägt aber plötzlich ins Gegenteil um. Bittet dann das Kind durch seine weinerliche Miene um eine Erklärung, dann heißt es: „*Sei still! Ich habe zuviel Arbeit! Du bist ein Taugenichts!*“ oder es richten sich noch viel schärfere Ausdrücke gegen das Kind.

Aber das Kind kennt die Sorgen und Leiden der Mutter nicht und kann sich die plötzliche Sinnesänderung der Mutter nicht erklären. Aus Anhänglichkeit und Verwandtschaftsgefühl schaut es auf die Mutter als die einzige Person seines Vertrauens. Es beobachtet von Natur aus sehr genau, nimmt sich etwas leicht zu Herzen und zieht andere Schlüsse als die Erwachsenen, da es alles vom Standpunkt seines jeweiligen Entwicklungsgrades aus mißt.

Die Eltern sollten also sehr bedachtsam sein mit ihren Äußerungen und Handlungen in Gegenwart des Kindes, wenn sie im Einklang mit dem Kinde bleiben wollen und erwarten, dass das Kind ihnen Vertrauen und Gehorsam entgegenbringt. Ein Kind wird immer gut, wenn wir Interesse an ihm nehmen und ihm mit Güte und Feingefühl begegnen. Was dem Kinde Ärgernis bereiten könnte, sollten wir aus seinem Gesichtskreis rücken, während ihm Dinge, die seine Konzentration und Freude anregen, nahe gebracht werden sollten.

Schon das unmündige Kind übt die Sprache der Gedankenübertragung und auch die Zeichensprache und spricht zur Mutter durch die Vermittlung seiner Finger und Fäuste. Die Laute, die das Kind dabei von sich gibt, entsprechen genau der Stellung der Finger und der Fäuste. Wer diese Sprache versteht, kann sich mit jedem Kinde irgendeiner Rasse oder Nation unterhalten und es verstehen, ebenso wie sich die unmündigen Kinder verschiedener Rassen und Nationen untereinander sofort verstehen.

Erst später gewöhnt sich das Kind an die besonderen Laute und den besonderen Ton der Eltern und ahmt sie nach, vergißt aber darüber seine Natursprache durchaus nicht. Denn es gibt Augenblicke, in denen es sich mit Fingern und Fäusten gegen alles Zureden sträubt. Wenn wir ihm leere Worte machen, wehrt es sich immer dagegen, als ob es sie nicht mehr hören wolle, weil es keinen Sinn in unseren Worten finden kann. Manchmal starrt auch das Kind in unsere Augen, als wollte es sagen: „*Ich kann euerm Gedankenlauf nicht beikommen; ihr gebrauchte Gedankengänge, die ihr selbst nicht versteht.*“

Ganz besonders die Mutter muss die Sprache des Kindes wieder studieren. Sie muss mehr auf die Stimme des Kindes achten, wie sie steigt und fällt, muss die Schwingungen der Stimme fühlen und die Schattierungen der Stimme des Kindes und ihrer eigenen Stimme vergleichen, damit keine Mißverständnisse zwischen ihr und dem Kinde entstehen, die ihre tiefere Ursache meist darin haben, dass zwischen den Eltern Mißverständnisse bestehen, die sich oft als vorgeburtliche Einflüsse so stark auf das Kind übertragen haben, dass es in der Entwicklung schon vorgeburtlich durch diese Atmosphäre der Mißverständnisse gehemmt worden ist.

Schon das unmündige Kind sucht seinen Gedanken zu konzentrieren und soweit die Mutter das fühlt, kommt es dem Verlangen des Kindes mit Spielsachen entgegen. Man darf aber dem Kinde nicht zuviel Spielsachen geben, sondern muss deren Zweck im Auge behalten, die Konzentration des Kindes zu fördern. Das Kind bekommt also nur ein Ding zu einer Zeit und behält es solange, bis es das Ding von sich tut. Es tut das nicht aus Eigensinn oder Ärger, sondern deshalb, weil dieses Ding seine Konzentration nicht mehr fördert.

Dann ist es an der Zeit, dass die Mutter dem Kinde ein anderes Spielzeug anbietet. Nimmt das Kind den neuen Gegenstand nicht an, dann darf die Mutter das Kind nicht drängen. Manches Kind wirft nagelneues Spielzeug, das man ihm in die Hand drückt, zur Seite, ohne eine Miene zu verziehen. Reicht man es ihm zum zweiten Male, dann wirft es das Ding um so nachdrücklicher von sich, verzieht aber immer noch keine Miene. Erst beim dritten Male macht es Gesten und Gebärden und schaut uns an, als wollte es sagen: „Verstehst du mich denn gar nicht! Ich kann das Ding nicht gebrauchen! Ich bin doch nicht auf den Kopf gefallen!“

Das unmündige Kind kann also sein Spielzeug haben, um seine Konzentration zu üben. Aber von Zeit zu Zeit muss die Mutter auch mit ihm sprechen und es körperlich behandeln. Das Kind erwartet, dass der Körper gerollt wird, dass die Gliedmaßen behandelt werden, der Rücken frottiert wird, die Füße und die Hände gerieben, die Finger und die Zehen gezogen, Gesicht und Hals vibriert werden und dass der Unterleib gerieben wird.

Wenn die Mutter dem Kinde täglich solche Aufmerksamkeiten für einige Minuten schenkt, erwacht das Interesse des Kindes, seinen Körper zu pflegen, und schon das kleine Kind wird anfangen, die Behandlung nachzuahmen, und bald aus eigenem Antrieb der Mutter eine Hilfe sein und dem Vater zur Hand gehen. So wird das Kind zur Quelle beständiger Freude für die Eltern und ihr Stolz.

Schon das unmündige Kind muss von der Mutter auf die verschiedenen Körperteile aufmerksam gemacht werden, zuerst auf die Gliedmaßen, dann auf die inneren Organe, die sich bei der Nahrungsaufnahme ganz von selbst bemerkbar machen, auf den Magen, die Leber, das Herz, das das Kind klopfen hört, und schließlich sogar auf das Gehirn und die Zirbel.

Sehr bald kennzeichnet das Kind die einzelnen Organe oder Glieder durch entsprechende Laute und weist mit der Hand darauf. Dadurch erweitert sich das Begriffsvermögen, die Konzentration wächst und das Unterscheidungsvermögen erwacht, weil sich die Mutter mit ihm über seine eigenen Sachen und die Gegenstände in seiner Umgebung unterhält.

Sobald das Kind heranwächst und umherzugehen beginnt, sollte es Gelegenheit bekommen, sich um seine eigenen Bedürfnisse zu kümmern, alle Gelenke zu üben, sich zu drehen und zu strecken und mit Händen und Füßen von Stufe zu Stufe zu steigen. Jede Woche muss es eine neue Stufe auf der Leiter erreichen. Den Kopf muss es ganz frei bewegen lernen und Purzelbäume müssen die Rückgratsmassage ersetzen. Dann wird das Kind angeleitet, methodisch zu tanzen; das fällt ihm leicht, sobald es das Musikstudium aufnimmt. Fängt es an zu malen, dann läßt man es schon geometrische Figuren zeichnen und führt es in den Gebrauch der Grundfarben Rot, Blau und Gelb ein. Spielzeug gibt man dem Kinde dann nicht mehr, sondern bietet ihm solche Gelegenheiten, die seine Entwicklung fördern, und zwar in der Richtung, in der es den ersten Drang verspürt und die ihm von der Mutter in der vorgeburtlichen Zeit schon eingegeben worden ist.

Geld gibt man den Kindern nicht, außer sie haben es sich verdient, und die verdienten Groschen sollen sie sparen für Gelegenheitsgeschenke an Vater, Mutter oder andere Mitglieder der Familie. Eine kleine Kindergesellschaft, hin und wieder eine Überraschung, ein Familienausflug, eine Landpartie in größerer Gesellschaft werden dazu beitragen, die Freude des Kindes zu vermehren. Aber bei alledem sollte immer darauf geachtet werden, dass man die kleinen Kinder nicht ermüden darf; die Eltern müssen sogar eine Vergnügung abrechnen, wenn sie merken, dass das Interesse des Kindes dafür verloren geht, und werden das nächste Mal eine frühere Zeit wählen. Wenn die Eltern so mit ihren Kindern leben, werden ihnen die Kinder immer Verehrung entgegenbringen, weil die Kinder in ihnen die Vertreter Gottes sehen, auf den sie dann in reiferen Jahren auch weiterhin vertrauen werden.

Werden die Kinder naturgemäß erzogen, ist ihre Umgebung natürlich, ordentlich, vornehm und darin alles planmäßig bedacht und eingerichtet, dann kommt mit dem Wachstum des Kindes auch seine geistige Entwicklung und das Seine kommt ihm auf natürlichen Wegen zu; man braucht ihm nichts einzureden, noch es zu überreden. Ein Kind, das die Natur liebt, sollte auf dem Lande aufwachsen. Ein Kind, das erfinderische Anlagen zu erkennen gibt, sollte in der Nähe entsprechender Betriebe aufwachsen.

Man kann ja die Kinder auf eine gewisse Zeit in den Familien austauschen. Immer wird sich ein gangbarer Weg offenbaren, wenn die Eltern den Willen haben, dem Kinde die Bahn freizumachen, damit es von seinen Talenten den bestmöglichen Gebrauch macht. Gerade

dadurch erweisen ihm die Eltern die wahre Liebe, indem sie ihm einen besseren Rat erteilen, der sich auf die Naturgesetze stützt, die dem Kinde zwar eingepägt sind, die aber die Eltern wegen ihrer größeren Lebenserfahrung besser übersehen.

Auch Glauben, Zuversicht und Selbstvertrauen hat das Kind von Natur; aber die Eltern müssen es darin unterstützen. Deshalb unterweisen sie das Kind schon von klein auf, sich in jeder Lage selbst zu helfen. Hat es sich beim Klettern einen Finger gebrochen, so lernt es, die Rinde von einer Weidenrute abzustreifen und wie eine Schiene über den gut eingespeichelten Finger zu ziehen. Hat es sich gerissen oder geschnitten, so leckt es die Wunde ab und drückt kräftig darauf. Vom 8. Jahre an schon muss dem Kinde alles beigebracht werden, was zur Selbstpflege des Körpers gehört.

Deshalb wurde das Kind nach uralter Sitte der Zarathustrier schon mit dem 8. Jahre in die Priesterschaft Gottes und die Geheimnisse der Natur eingeweiht, damit es beim Eintritt der Reife weiß, wie es sich zu behandeln hat. Bei der Familienfeier überreicht der Familienvater dem Kinde zwischen dem 8. und 13. Jahre das heilige Hemd der Reinheit, die Sudrah, und dazu Kosti, die Lendenschnur. Reicht diese nach dem 13. Jahre nicht mehr dreimal um den Leib, dann musste man fasten und arbeiten, bis man wieder normal geworden oder in den ersten Grad zurückgekommen war, dem man treu bleiben muss zwecks geistiger Entwicklung.

Die Sudrah wird aus einem feinen Gewebe, etwa feiner Taschentücherleinwand, gemacht und besteht aus genau 9 Teilen, damit man sich der Gesetze der Ökonomie bewußter werde. Einer der neun Teile ist ein Brusttäschchen, in das man ein Goldstück steckte, damit man auch des Nachts ein Bindeglied oder einen Magneten habe, der die Verbindung zwischen dem Weltall und der Erde herstellte, und damit man sich bewußt bleibe, dass auch im Weltall alles nach dem ökonomischen Gesetz eingeteilt ist.

Die Lendenschnur Kosti besteht aus 72 Fäden und wird gleich einem Zügel um den Leib gelegt, mit dem die untere Körperhälfte durch die obere gelenkt und gezügelt werden soll. Mit jedem Tag wird dem jungen Menschenkinde die Bedeutung und die Wirkung dieser Zügelung auf das Geschlechtsleben klarer. Denn dadurch, dass man bei dem Umlegen der Kosti-Schnur die untere Körperhälfte nach oben, nach dem Herzen hinauf zieht, sie mit dem Herzen in Verbindung bringt, ergibt sich die untere Körperhälfte der Führung der oberen, deren Mittelpunkt das Herz bildet, so dass man nicht nur in der Reinheit verbleibt, sondern sich auch der Heiligkeit gewahr wird.

Man erlöst sich also von dem Bann des weltlichen Lebens, wird durch die Individualität im Herzen auf der ebenen Bahn der Erkenntnis aller Dinge geführt und wird sich immer mehr der Mächte und Kräfte bewußt, die aus den 4 Dimensionen der Unendlichkeit durch die Vermittlung des Gesinns, der Seele, des Geistes und des Gottesfunkens auf uns zuströmen.

Wenn die Eltern ihre heiligen Wünsche in ihren Kindern verwirklicht sehen wollen, müssen sie den Kindern klares Wissen und richtiges Verständnis über das Leben und seine mannigfaltigen Offenbarungen beibringen und wie der Sämann verfahren, der das winzige Samenkorn auslegt und dessen wundersame Entwicklung bewacht und betreut, bis die reife Frucht erscheint. Jedes Kind hat das Recht, über das Werden in der Natur und über seinen eigenen Werdegang klar und verständlich belehrt zu werden, damit es von Anfang an auf den Pfaden der Vernunft wandle und von der Weisheit geleitet, geführt und behütet werde.

Allein den Eltern liegt die Verantwortung ob, die Kinder in die heiligen Wunder des Lebens und das geheimnisvolle Weben der Naturkräfte im Keimen, Wachsen, Blühen, Reifen und Fruchtragen einzuweihen. Wer anders als Vater und Mutter sollten die Söhne und Töchter besser mit all den Dingen vertraut machen können, die man für ein erfolgreiches Leben wissen muss! Versäumen sie diese Pflicht, dann wirkt sich dieser Schaden über viele Geschlechter aus. Jedem Knaben und jedem Mädchen läßt sich die aufbauende Kraft des „Guten Gedankens“ oder des Guten-Denkens begreiflich machen und auch, dass niedere Gedanken Laster und Unreinheit erzeugen und den Grund zu unheilvollen Gewohnheiten, Elend, Kummer, Krankheit und frühem Tode legen.

Zur Zeit der Reife muss die Erziehung des Kindes soweit gediehen sein, dass es genau weiß, was es zu seiner Weiterentwicklung zu tun hat. Denn von der Reife an geht die ganze Verantwortung auf das Kind selbst über, weil sein Denkwesen, sein Verstand, seine Vernunft, sein Urteilsvermögen inzwischen herangereift sind.

Von der Reife an muss das Menschenkind die Prinzipien der Wiedergeburt selbst studieren und befolgen, soweit es sich dazu getrieben fühlt, um nun aus eigenem Antrieb und Entschluß alle ihm noch anhaftenden vorgeburtlichen Einflüsse abzustreifen, ein freier Mensch zu werden und in Vollkommenheit das darzustellen, was sich die Eltern gewünscht hatten, aber infolge ihrer eigenen Unzulänglichkeit noch nicht verwirklichen konnten. Mit der Reife beginnt die Selbsterziehung des Menschenkindes.

Mag sich auch gelegentlich ein Schatten zwischen Kind und Eltern werfen, so müssen die Eltern immer bedenken, dass das Kind das hellere, das volle Licht in sich besitzt, während sie selbst immer noch zum Teil ein Ergebnis der Umstände sind. Sie dürfen also ihren Schatten nicht auf das Kind werfen, der natürlich dem Kinde nicht beliebt, so dass es sich entsprechend äußert. Die Eltern müssen vielmehr immer wieder ihre eigenen Wege ändern, sich anpassen und verbessern und sich immer wieder die Heiligkeit der Gotteskinder vergegenwärtigen.

In der Familie dürfen keine Mißverständnisse aufkommen oder aufrecht erhalten werden. Möglich ist das überhaupt nur, wenn sich dritte Personen zwischen die Familienmitglieder drängen, die nichts von der Sache und vom Wesen der Familie verstehen. Hat sich aber ein Mißverständnis eingeschlichen, dann heißt es einfach: „Wenn man nicht mehr weiter kann, fängt man wieder von vorne an!“ Nur muss man sich vornehmen, dass dergleichen nicht wieder vorkommen darf. Schürt jemand in der Familie oder gegen die Familie, dann wird ihm einfach gesagt, er möge sich einen andern Platz suchen.

Die Eltern sollten immer unmittelbare Verbindung mit den Kindern halten, damit nichts Fremdes zwischen sie treten kann; sie sollten daher die Jugend an sich ziehen. Das ist auch den Eltern selbst dienlicher, als wenn sie nur immer den Umgang mit älteren Leuten suchen, um vor ihnen mit ihren wunderbaren Ideen, die sie ausgeklügelt haben, zu prunken. Die Verbindung mit der Jugend gibt den Eltern Anlaß und Ansporn, ein Beispiel zu sein, also sich selbst jugendlich zu erhalten. Sowie die Großen die Kleinen vergessen, fangen sie an zu altern und sich zu begrenzen.

Um dem entgegenzuwirken, ist es eine uralte arische Familiensitte, dass sich die ganze Familie um den Tisch oder Altar versammelt, die Großen und die Kleinen. Neben den Großeltern oder Urgroßeltern sitzen zuerst die Kleinsten, dann die Größeren, je nach Alter und Entwicklung, und den Abschluß bilden die Eltern, damit man stets die Jugend oder das Kindliche als Konzentration vor sich habe.

Daher ist es auch gekommen und ist heute noch so im Kirchenwesen, dass man allerorten das Jesuskindlein darstellt. Nur ist die Sache im Lauf der Zeit zu hölzern, tönern, steinern, leblos geworden, weil man sich durch einen leblosen Gegenstand etwas Lebendiges vorstellen will. Ein toter Gegenstand kann aber unsere Gedanken nicht beleben; dazu braucht es etwas Lebendiges. Daher sagte auch der Heiland: „*Lasset die Kindlein zu mir kommen und wehret ihnen nicht!*“ Ihr Eltern, haltet also die Kinder nicht von euch ab! Denn in ihnen seht ihr die Entwicklung der Zeit verkörpert.

Tritt ein Mitglied der Familie endgültig in den Übergangszustand, den man Tod nennt, so werden die sterblichen Überreste verbrannt. Wir wollen doch nicht immer die Grabstätte sehen oder gar den Grabstein oder das steinerne Kreuz! Das Bildnis des Lebens bleibt uns für immer eingepägt.

Auch der Neue Bund weist hierauf hin, worin es heißt: „*Was sucht ihr den Lebendigen unter den Toten! Er lebt! Geht hin und sagt es seinen Jüngern!*“ Macht es euch doch bewußt, dass das Leben ewig ist und dass sich nur die Lebensform ändert! Nur die Kirche und der Steuereiskus sagten den Heiland tot, weil sie ihre Einnahmen durch ihn bedroht sahen. Aber sogar Pontius Pilatus, der Vertreter der Staatsgewalt, bestätigte es: „*Er lebt!*“ und ließ es urkundlich und öffentlich anschlagen.

Deshalb sollten die Eltern mit den Kindern nie Fragen des Todes besprechen, sondern nur Fragen des Lebens. Durch die Beschäftigung mit den Dingen des Lebens soll das Gehirn des Kindes belebt, nicht aber soll es durch negative, leblose, zerfahrene Ideen gestört und in der Entwicklung gehemmt werden.

Das Kind ist empfänglich für Liebesbezeugungen und für liebevolle Führung und Erziehung, hat aber für eine Erziehungsweise mit Angst- und Furcht-Machen und mit Drohungen und Zwang oder gar mit Züchtigungen kein Verständnis. Es kann die Eltern nicht verstehen, die eben in Liebkosungen überfließen und im nächsten Augenblick in Züchtigungen die Gewalt über sich

verlieren. Wenn der Vater das Kind den Stock der Macht fühlen läßt und sich nicht einmal die Mutter schützend vor das Kind stellen darf, kann es kein glückliches Familienleben geben.

Wie oft zwingt die Mutter dem Kinde am Tische den Löffel in die Hand; aber das Kind leidet darunter, weil es einfach mit der Hand essen will. Die Mutter meint, es beschmiere sich; aber es beschmiert sich sowieso. Denn wenn sie dem Kinde den Löffel in die Hand drückt, wirft es alles aus dem Teller heraus. Selbst wenn das Kind Grütze ißt, läßt man es ruhig mit der Hand essen; man gibt einfach die Milch nicht daran, sondern in einer Tasse besonders. Im Laufe der Zeit greift das Kind ganz von selbst nach dem Löffel. Denn selbst wenn es noch nicht sprechen kann, versteht es das Tun der anderen, weil sich sein Begriffsvermögen durch das fortwährende Beobachten allmählich entwickelt.

Deshalb sollten die Eltern dem Kinde auch nie etwas verbieten, sondern beobachten, wozu sich das Kind im Grunde seines Wesens getrieben fühlt, und ihm den rechten Weg erleichtern, den es sucht, der ihm aber nicht klar geworden ist. Sie sollten nie zum Kinde sagen: „*Das darfst du nicht!*“ Vielmehr sagen sie: „*Dein Vater macht es so, deine Mutter macht es so, so tust du es auch!*“ Sind die Eltern dem Kinde gegenüber immer positiv, dann entfalten sich die Talente des Kindes und es macht sein Glück. Wenn uns so vieles mißglückt im Leben, so kommt das daher, dass das dauernde „*Das darfst du nicht!*“ unsere Talente verkümmerte, so dass wir sie im späteren Leben nicht anzubringen wagten.

Der Vater wird sich nun nicht mehr aufregen über den Aufsatz des Sohnes und anstatt: „*Du Esel!*“ sagt er nun zu ihm: „*Der Aufsatz ist wirklich gut gelungen; wenn du aber an dieser Stelle noch etwas hinzufügst, dann kommt das Wesentliche noch besser hervor.*“ Dann sagt der junge: „*Ja ich hatte das Gefühl, als fehle noch etwas; nun weiß ich es, gerade das war es.*“ So lernt das Kind, schöpferisch zu werden, und begreift allmählich, was es heißt, dass die Schöpfung bis zum Erscheinen des Menschen „*gut*“ war, mit dem Erscheinen des Menschen aber, „*sehr gut*“ wurde.

Das Wort „*Furcht*“ darf gar nicht in den Gesichtskreis des Kindes gelangen. Kommt aber durch irgendeinen Umstand so etwas wie Furcht über das Kind, so müssen die Eltern diese Vorstellung sofort brechen, indem sie mit dem Kinde überall hingehen, damit es sich überzeugt, dass nichts zu fürchten ist.

Noch viel weniger dürfen die Eltern zum Kinde sagen: „*Du tust Unrecht; wenn du es wieder tust, gibt es Schläge!*“ Schon die Drohung mit Schlägen verursacht Angst beim Kinde und versetzt es in Spannung. Die Spannung verursacht verschrobene Ideen und Zweifel, so dass sich der Intellekt des Kindes überanstrengt und die mit dem Intellekt korrespondierenden Organe so geschwächt werden, dass sogar Scheintod eintreten kann. Der Zustand läßt sich zwar rasch brechen, indem man sofort handheißes Wasser in die beiden unteren Öffnungen gibt, so dass das Kind mit einem lauten Schrei erwacht. Es ist sich aber alles dessen bewußt, was während des Zustandes mit ihm vorging; das beweist, wie stark die Angst auf das Gehirn des Kindes gewirkt hat.

Bleibt es nicht bei der Drohung, sondern bekommt das Kind wirklich Schläge, so wird das Kind verstockt, weil es nach seinen Begriffen kein Unrecht getan hat. Wenn aber das Kind wirklich etwas Boshafes in sich hat, so ist das die Folge mangelhafter vorgeburtlicher Erziehung und kann nicht durch Schläge ausgeglichen werden. Das Kind muss sich in einem solchen Falle einfach austoben, bis es begreift, dass es auf falschem Wege ist, und dann leicht belehrt werden kann. Dann überschlägt es sich alles und sieht ein, dass die Eltern seinetwegen viel dulden mussten. So bahnt es sich aus den vorgeburtlichen Einflüssen den Weg in die Freiheit, entwickelt sich und offenbart seine Talente.

Sollten immer noch solche Schimpfworte wie „*Ochse*“ oder „*Esel*“ und dergleichen zum Sprachschatz der Eltern gehören, dann sollten sie vor den Spiegel treten und sich selbst fragen: „*Ist es wirklich möglich, dass das, was ich eben ausgesprochen habe, aus mir gekommen ist, dass es in mir war?*“ In kurzer Zeit sind sie kuriert; es war nur eine schwache Stelle in ihnen, die das Denkenswesen in Mitleidenschaft gezogen hatte.

Auch den Ausbildungsgang des Kindes sollten die Eltern nicht durch negative Einwendungen oder durch Suggestionen beeinflussen: „*Du musst Schneider werden; denn der Onkel hat eine Tuchfabrik!*“ „*Du musst Schuster werden; denn der Mutter Vetter handelt mit Leder!*“ „*Du musst Lehrerin werden; denn etwas anderes ziemt sich nicht für eine Pfarrerstochter!*“ Wenn die Mutter beim Kinde von klein auf dafür gesorgt hat, dass sich das Kind in der Konzentration übt, so wird es seine freie Wahl und seinen freien Willen zur rechten Zeit ganz bestimmt kundtun. Eines Tages wird es sagen: „*Die gewöhnliche Schule genügt mir nicht; ich möchte meine Fähigkeiten*

weiter ausbilden." Dann dürfen die Eltern nicht widersprechen, sondern zeigen und erklären ihm den Weg und überlassen dann die Entscheidung dem Kinde selbst. Sie drängen es nicht, üben auch keinen Zwang, sondern geben ihm immer nur Hilfeleistung.

Aus alle dem sehen wir, dass für das Familienleben natürliche Gesetze gelten und dass die Familien-Wissenschaft wieder ein Studium aller Männer und Frauen werden muss. Jeder einzelne Mensch muss die Gesetze des Familienlebens wieder kennen und befolgen lernen, weil davon das glückliche Familienleben, das Gedeihen des Volkes und die Vervollkommnung der Rasse abhängen, während die Verletzung dieser Gesetze unsägliches Elend über die ganze Menschheit bringt.

Das **Gesellschaftsleben** ist das Spiegelbild des **Familienlebens** und des individuellen Lebens. Wird die individuelle und die Familienfrage nicht prinzipiell richtig gelöst, dann tappt die ganze Menschheit weiter im Dunkeln auf ihrer Suche nach Mitteln und Wegen, die gemeinsame Verwaltung der Erde ohne gegenseitige Ausbeutung zu organisieren, die Lebenshaltung der Gesamtheit zu verbessern, die zwiespältige Moral auf die Stufe der einfachen Menschheitsmoral zu heben und die Neuerungen der Wissenschaft und des Erfindungsgeistes vor Mißbrauch zu schützen und der Förderung der Gesamtheit dienen zu lassen. Jeder einzelne und alle müssen Hand anlegen und das prinzipiell Notwendige für die Vervollkommnung tun; dann verwirklichen sich alle unsere Ideale eins nach dem andern.

Zunächst wenden sich alle Ausführungen dieses Werkes an die geweckteren Teile der Menschheit, um sie auf die Bedeutung und Wichtigkeit der Wiedergeburt- und Familienwissenschaft aufmerksam zu machen, selbst auf die Gefahr hin, dass die noch begrenzt denkende Menschheit den Wert unterschätzt und die Prinzipien nicht verwirklicht. Denn es sind heute genug erweckte Seelen unter den Lebenden, die das hohe Ziel erkennen, das die Mazdaznan-Botschaft auch mit dieser Wiedergeburt- und Familien-Kunde öffentlich vor aller Augen stellt. Diese erweckten Seelen werden alles aufbieten, dass der dargebotene Schatz zum Heile der ganzen Menschheit verwertet wird.

Je höher wir durch die Wiedergeburt- und Familienwissenschaft in die Reiche der Erkenntnis, des Lichtes und des Friedens aufsteigen, um so kleiner erscheint uns diese materielle Welt der Begrenztheit und um so weiter öffnen sich uns die Tore der Unendlichkeit. Unzählige Überraschungen neuer Erkenntnisse warten unser, und Schönheiten, die noch kein Auge gesehen hat, werden sich vor unserem Angesicht entfalten. Süße Melodien, die kein sterbliches Ohr je gehört hat, werden uns entzücken. Offenbarungen, die ein gewöhnliches Gesinn nicht aufnehmen kann, werden uns Erleuchtung bringen, wie es schon der Heiland vorausgesagt hat: *„Was Augen hier zuvor noch nie gesehen und Ohren noch nie gehört haben und was eines Menschen Gesinn noch nie erreichte, soll euch offenbart werden.“*

Erheben wir uns also über den Durchschnitt! Laßt uns eingedenkt sein, dass wir die anderen nach uns ziehen sollen, damit auch der Niedrigste die Gegenwart des Höchsten fühle! Sobald wir ein natürliches, reines Leben führen, erfüllen wir uns selbst gegenüber die Pflichten der Selbsterhaltung und nutzen zugleich unserm Nächsten und der ganzen Welt.

Möge der Tag nahe sein, an dem alle Menschenkinder durch die „*offene Tür*“ der Wiedergeburt- und Familienwissenschaft in den Zustand der Wiedergeburt oder des Wohlgeborensseins treten und die ganze Menschheit der Erlösung entgegenschreitet!

ORIGINAL-MAZDAZNAN- LITERATUR:

zu beziehen durch:

MAZDAZNAN-VERLAG

in der Neuzeitlichen Diät- + Lebensschule
Kurstr. 4-6, 34549 Edertal-Bringhausen,
Tel.: 05623-94940

oder durch:

MAZDAZNAN-PFLEGEMITTEL-VERSAND

Martin Schröder, Seesener Str 15, D 31167 Bockenem,
Tel. + Fax: 05067-6362

LITERATURVERZEICHNIS

MAZDAZNAN-ATEM- UND GESUNDHEITSKUNDE

Über Wert und Bedeutung des bewußt geführten Atems für die körperliche Hygiene, die leiblich-seelische Gesundheit und die geistige Entwicklung.

Inhaltsübersicht: - Vorbereitung auf das richtige Atmen - Verlängerung des Atems - Ein- und Ausatmung - die sieben rhythmischen Atemübungen - Konzentration und Entspannung - Sammlung der inneren Kräfte - Wille, Wunsch, Verwirklichung - Selbstheilung - Selbstbeherrschung - reine Ernährung - Rückgratspflege - innere Reinigung durch Fasten - Schlaf und Nerventätigkeit - Kraftübungen - die ägyptischen Atemübungen zur konzentrativen Entspannung - u.v.a.

MAZDAZNAN-HARMONIE-KUNDE

Inhaltsübersicht: - Der Grundton - die Vokale - erste Harmonie-Übung - die Tonleiter - zweite Harmonie-Übung - Meisterung der Materie - dritte Harmonie-Übung - geistiges Üben - vierte Harmonie-Übung - Ton-Lenkung - fünfte Harmonie-Übung - Elochim - sechste Harmonie-Übung - Musik als Wegbereiter - das Schwingungsgesetz - universelle Harmonie - unser Instrument - Reflektion und Refraktion - Lichtschwingungen - Druck und Gegendruck - Künstlertum - Melodien.

MAZDAZNAN-DRÜSENKUNDE

»Dr. O.Z.H. Ha'nish hat uns mit der Mazdaznan-Drüsenkunde in neue Gebiete des Denkens eingeführt, um uns die Prinzipien des Lebens und die Gesetzmäßigkeit aller Lebensvorgänge immer klarer zum Bewußtsein zu bringen. Gleich kristallklaren Quellen vermitteln uns die Drüsen die „Wasser des Lebens“ von denen wir nur zu trinken brauchen, um das Wunder „Mensch“ zu schauen und zu begreifen.

MAZDAZNAN WIEDERGEBURTS- UND FAMILIEN-KUNDE

Sobald wir die Praxis der Drüsenkunde oder die Drüsen-Übungen aufnehmen, fangen wir an zu begreifen, daß diese Drüsenkunde ein Werk von hoher Bedeutung ist. Denn die Drüsenübungen fördern nicht nur die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes, sondern bewirken gleichzeitig in beiden Richtungen Ausgleich und Entwicklung.«

(Dr. Otto Rauth)

MAZDAZNAN-ERNÄHRUNGSLEHRE UND KOCHBUCH

Über die richtige Ernährung als Grundlage dauernder Gesundheit und gesteigerter Leistungskraft. Über die Zubereitung schmackhafter, neuzeitlicher Gerichte und wissenschaftlich richtig zusammengestellter Mahlzeiten.

Ernährungslehre: - Einteilung der Nahrungsmittel - Körnerfrüchte - Hülsenfrüchte - Gemüse - Obstfrüchte - Beerenfrüchte - Nüsse - Milch und Eier - Getränke - Gewürze - Öl - Tierfleisch - Rohkost - Speisezettel - richtige Ernährung als Entwicklungsmittel.

Kochbuch: - Brot - Brötchen - Gebäck - Waffeln - Mehlspeisen - Körnergerichte - Tunken und Saucen - Suppen und Kaltschalen - Salate und Salattunken - Gemüse - Kroketten - Bratlinge und Pfannkuchen - Symposien und Strudel - Eierspeisen - Nußspeisen - Cremes und Puddings - Kuchen - Pasteten - Füllungen und Nebengerichte - Getränke - Speisezettel für das ganze Jahr.

MAZDAZNAN-MONATSRATSCHLÄGE FÜR KÜCHE UND KÖRPERPFLEGE

Über die tägliche Küche und Körperhygiene im Wechsel der Jahreszeiten, mit Winken zur Herstellung und Erhaltung der Gesundheit.

Es ist unmöglich, in einer kurzen Übersicht vom reichen Inhalt dieses Werkes ein angemessenes Bild zu geben. Die Monatsratschläge sind eine unerschöpfliche Fundgrube wertvoller Winke und Anregungen. Auf jede Frage im weitläufigen Gebiet moderner Ernährung und Hygiene gibt das Buch Antwort. Ein sehr ausführliches Stichwortverzeichnis macht das Auffinden leicht.

MAZDAZNAN-DER RUF AN DIE WELT (PANOPRAKTIK)

Eine umfassende Gesundheitslehre

Die Hauptabschnitte: - Wiederherstellung der Gesundheit - Krankheitsstillstand - Krankheitsausrottung - Lockerung durch Panopraktik - Entwicklung durch Übung.

Das Buch weist den Weg und führt uns, wenn wir dem Wort die Tat folgen lassen, zu einem Leben frei von Furcht, Not und Krankheit.

MAZDAZNAN-Gesundheitswinke Eine Kurzfassung des Vorstehenden.

MAZDAZNAN-SELBSTDIAGNOSTIK

Die Selbsterkenntnis auf Grund der Mazdaznan-Typenlehre ist das Tor zu einer wahren Humanität, die uns die Mitmenschen anerkennen und ihre Eigenheiten respektieren läßt. --- Dazu bietet das Werk ein vollständiges, natürlich-logisches Erziehungssystem, das die Selbsterziehung und Selbstbemeisterung zur Voraussetzung aller wahren und erfolgreichen Pädagogik erklärt.

MAZDAZNAN-WIEDERGEBURTS- UND FAMILIENKUNDE

Seinerzeit durch Prüderie und Unverstand mißdeutet und von kurzsichtigen Behörden mit Verboten belegt, erlangte dieses hochbedeutsame Werk, durch den voraneilenden Zeitgeist hochgetragen, inzwischen weiteste Anerkennung und löste eine Flut neuen Schrifttums aus, das dem Original jedoch weder an Tiefe noch an Bedeutung gleichkommt.

Inhaltsübersicht: - Die Botschaft der Wiedergeburt - Geschichtliches - die Körperordnung - die Verdauungsorgane - Darmschmarotzer - Darmfieber - Fastenpflege - die Frau - die Fortpflanzungsorgane - das geistige Interesse - das körperliche Interesse - Pflege der weiblichen Organe - Belehrung der Jugend - der Mann - das geistige Interesse - das körperliche Interesse - Pflege der männlichen Organe - Unbefleckte Empfängnis - die menschliche Zelle - Lichtsamen - Sonnenbäder - die Ehe - das Universal-Verhältnis - das Kollektiv-Verhältnis - das Individual-Verhältnis - die Familie - Erziehung der Eltern - Vorausbestimmung des Geschlechts - vorgeburtliche Erziehung - Familienerziehung.

OMAR KHAYYAM IN SEINEN RUBAIYAT

Mit einem Abriß der Geschichte und Lebensbeschreibung des persischen Dichters, Astronomen und Staatsmannes.

In diesem Werk wird der von der Moderne vielfach mißdeutete große Meister aus der Blütezeit islamischer Kultur ins richtige Licht gerückt. Von den vielen heute existierenden Übersetzungen der Rubaiyat ist diejenige von Dr. O.Z.A. Ha'nish nicht nur eine der wenigen, die direkt vom altpersischen Urtext ausgehen, sondern wohl die einzige, die in konsequent sinngemäßer Weise die symbolreiche Sprache des persischen Mystikers in das moderne Englisch überträgt. Die deutsche Fassung der Vierzeiler schuf Dr. Otto Rauth in strenger Anlehnung an das englische Original.

FRAUEN-BUCH – ZEITGEMÄßE FRAUENPFLEGE

VON DR. MED. N. MÜLLER, (101 S.)

Der erste Teil des Buches macht, unterstützt von 10 anatomischen Tafeln, die Frau mit dem Wunderbau der weiblichen Organe bekannt. Der zweite Teil deckt die Zusammenhänge auf zwischen Gesundheit und Drüsensystem und geistiger Entwicklung, als deren Folge Glück und Erfolg in Beruf und Ehe sich einstellen. Der dritte Teil, aus der Feder von Frau Elisabeth Müller, der Gattin des Autors, gibt schließlich die praktische Anleitung zur Frauenpflege, ergänzt durch eine kurze Einführung in Atemschulung und Gymnastik. Diätetische und kosmetische Ratschläge beschließen das Buch.

MÄNNER-BUCH – DIE SEXUELLE AUFKLÄRUNG DES MANNES

VON DR. MED. N. MÜLLER, (70 S.)

Mit anatomischen Illustrationen und Anleitung zu einer wissenschaftlichen Pflege. Das Buch ist für jeden vorwärtsstrebenden Mann ein unentbehrlicher Führer. Von einem befreienden Gesichtspunkt aus klärt es auf über das Wesen der Geschlechtlichkeit und zeigt einen sicheren Weg, wie die sexuellen Kräfte zur körperlichen Gesundheit und zur geistigen Entwicklung der Persönlichkeit schöpferisch verwertet werden können.

DAS WUNSCHKIND LICHTWERG-VERLAG, (128 S.)

Inhaltsübersicht:

1. Teil: (Dr. Hanish) Intime Studien – Ehegeheimnisse – Natur-Gesetzmäßigkeiten – Sexualität, das Eheproblem – Sexualität, das philosophische Problem – Sexualität, das biologische Problem – Die vollkommene Umarmung.
2. Teil: (A. Schröder) Emanzipation.
3. Teil: (M. Geldmacher) Das Wunschkind – Der Menschheit Sehnsucht – Vorbereitung und Zeugung – Die Zyklen der Frau – Geschlechtsbestimmung – Die Schwangerschaft – Vorgeburtliche Erziehung – Die erste, zweite, dritte Periode – Allgemeine Winke – Vorbereitung zur Geburt – Die Geburt – Die Pflege des Neugeborenen, der Mutter, des Kleinkindes – Die Ernährung des Kindes – Anhang – Erstlingsausstattung – Ausrüstung zu Geburt und Wochenbett – Erläuterungen Mutter und Kind – Rezepte für Mutter und Säugling – Ernährung während der Schwangerschaft

MAZDAZNAN - ATEM- UND GESUNDHEITSKUNDE

VON DR. O.Z..A. HANISH, (245 S.)

Über Wert und Bedeutung des bewußt geführten Atems für die körperliche Hygiene, die leiblich-seelische Gesundheit und die geistige Entwicklung.

Inhaltsübersicht – Gesichtssinn – Gehörsinn – Geruchssinn – Geschmackssinn – Tastsinn – Gefühlssinn – Panopraktik, Mutterkunde – Ernährungsfragen – Nerven- und Gehirnentwicklung – Atme dich frei! - Alltagsangelegenheiten – Belehrung, Erziehung, Entwicklung – Rückgratsübungen – Ägyptische Übungen – Alles atmet.

AINYAHLTA IN 23 PERLEN

Die köstliche Perle von Tibet

Die Weistümer der hl. Ainyahita, die sie, vor nunmehr ca. 10 000 Jahren in Steintafeln gehauen, der Nachwelt hinterlassen hat. Sie bildeten die Grundlage für die vor nunmehr ca. 9 000 Jahren von Zarathustra entwickelte Gesundheits-, Atem- und Entwicklungslehre, welche die Kultur der alten Perser, Ägypter und Griechen zur Blüte brachte. In der Übersetzung von Dr. O.Z.A. Hanish sind uns 23 dieser Steintafeln als ein Dokument aus uralten Zeiten übergeben worden.

YEHOSHUA, DAS LEBEN JESUS

Inhaltsübersicht: Yehoshua Nazir, Jesus der Nasiräer. - In den Tagen des Augustus. - Die geistige Verfassung der Zeit Yessus. - Jesus im Lichte der Mazdaznan-Botschaft.

MAZDAZNAN-EVANGELIUM DES LEBENS

Inhaltsübersicht: Chrystosgedanke - Vervollkommnung - abstrakter Gedanke - göttlicher und weltlicher Atom - Intelligenz und Materie -Gedanken-Kontrolle - Leben - Intelligenzen und Energien - Bewußtseins-Stufen - eigener Gedanke - Harmonische Konzentration - Wegbereiter der Menschheit - Herzgedanke - Abendmahl - Erleuchtung - Talente - Alpha und Omega - Der verlorene Sohn - Individuelle Lebensschule - Kindheit und Jugend - Schöpferum - Elementar- und Gedankengang - Ungehobene Schätze - Atomzeitalter - Worte der Seeligkeit - Männer und Frauen Gottes - All-Bewußtheit - Himmlische Berufung - Erlösung - Ehre sei Gott - Wahrheit und Auslegung - Wunder? - Heilandswissenschaft - Gottesbegriff - sicherer Weg - Silvester-Bilanz

MAZDAZNAN-WEISHEITSBUCH

Inhaltsübersicht: Gesetz und Ordnung - Vorwärts und Aufwärts - Ich und die Unendlichkeit - Vergeistigung - Das innere Licht - Das Auge des Allmächtigen - Riten und Symbole - Klarheit - Kenntnis - Verwirklichung

MAZDAZNAN-BIBLISCHE GEGENWART

Inhaltsübersicht: Bibel ein Leitfaden der Kultur - Schöpfung - Gedanken sind Dinge - Sünden der Väter - Macht des Gedankens - Gemeinschaftsgeist - Chrystos-Botschaft - Bücher der Bibel - Offenbarung Johannis - Satan - Taufe - Abendmahl - Lama Sabachthani - Judas Ischariot - Christenheit - Islam - Entwicklungspause - Mazdaznan - M-Freiheitsbotschaft - M-Heilsbotschaft - M-Standpunkt - M-Erklärung - Blick in die Zukunft

MAZDAZNAN-SELBSTERZIEHUNGSKUNDE

Inhaltsübersicht: Selbstbewußtsein - Zeitgeist - Erziehung des Denkens - Möglichkeiten und Erfolge - Fortschritt - Abstraktes Denken - Ausgleichungen - Vervollkommnung - Zügeln und Lenken - Freie Wahl

MAZDAZAN-LEBENSFRAGEN

Inhaltsübersicht: Was weiß ich von Mazdaznan? - Was lehrt mich die Schöpfungsgeschichte? - Wer bin ich? - Begreife ich Gottes Allgegenwart? - Ob auch Gott in mir regiert? - Warum bin ich hier? - Bekenntnis oder Erkenntnis? - Warum innerwärts schauen? - Wie weit reicht mein Glauben? - Habe ich Selbstvertrauen? - Werden mir Offenbarungen? - Kenne ich die Naturgesetze? - Halte ich Ordnung? - Gegensätze oder Ausgleichung? - Wie denke ich? - Wie weit reicht mein Denkvermögen? - Nutze ich meine Wahlfreiheit? - Bin ich erfinderisch? - Habe ich den richtigen Beruf? - Wie helfe ich mir selbst? - Mitleid oder Gerechtigkeit? - Was weiß die Frau von sich? - Was weiß der Mann von sich? - Bin ich ein Kulturmensch? - Kann ich abstrakt denken? - „Jetzt ist die angenehme Zeit!“ Auch für mich?

ANDERE LITERATUR:

HAUSGEBURT - BESSER FÜR MUTTER UND KIND

von Dr.med Inge Kelm-Kahl, Rowohlt-Verlag

Was bedeutet Hausgeburt für die Partnerschaft? Welche Fähigkeiten müssen wir uns als Paar erarbeiten, um ein erfolgreiches Geburtsteam zu werden? Wie bekommen wir Kontakt zu geeigneten Hebammen, und wie muß unsere ganz spezielle Geburtsvorbereitung aussehen? Wie verhält sich frau gegenüber dem Arzt, der ihrem Vorhaben negativ gegenübersteht und sie verunsichern will? Was muß ich tun, um mich zur Geburt stark zu fühlen, und wie organisiert eine Familie mit kleinen Kindern die Zeit danach? Diese und viele andere, ganz praktische Fragen werden ausführlich und alltagsnah behandelt.

Die Autorin hat selbst ihr erstes Kind in der Klinik und die beiden anderen zu Hause geboren. Da sie gelernte Ärztin ist, kann sie auch die von Schulmedizinerinnen und Kliniken vorgebrachten medizinischen Argumente kompetent beurteilen. Internationale Untersuchungen und die erste bundesdeutsche Studie erhellen die Risiken von Klinikgeburten und die positiven Erfahrungen mit Geburten zu Hause.

Schwangere heute haben weniger gläubiges Vertrauen in die Frauenärzte, dafür steigt ihr Zutrauen zum eigenen Körper. Sie wollen gebären, statt entbunden zu werden. In diesem Interesse werden sie zunehmend auch von jungen Hebammen unterstützt. Deshalb ist die Autorin guter Hoffnung, daß die Hausgeburt in Zukunft von mehr Frauen bejaht wird.

Die Autorin, Dr.med. Inge Kelm-Kahl, ist Ärztin und arbeitet als Medizinjournalistin. Sie hat drei Kinder: Eike, gebo 1986, Thorsten, geb.1988, und Yvonne, die während der Arbeit an diesem Buch 1989 auf die Welt kam.

Zitate:

(S.7) »Ein bekannter Perinatologe verweist auf einem medizinischen Kongreß darauf, daß das Kind durch die modernen Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten bereits vor der Geburt »verfügbar« sei. Die Geburt werde »zu einer bloßen medizinisch relevanten Zäsur« und das Ungeborene in Zukunft immer mehr zu einem Patienten. Dann wäre ja folgerichtig, die Geburt unter diesem Blickwinkel als »Erlösung von einem krankhaften Zustand durch ärztliches Können« zu sehen.

(S.10) »Doch es gibt vielleicht auch eine andere Sicht? - Ja! - Es vertreten sie: Die Mütter, die zu Hause geboren haben - immerhin einige Tausend pro Jahr - samt Familien, junge, engagierte Hebammen, ältere Hebammen, die schon z.T. seit 30 Jahren Geburtshilfe betreiben, einige Ärzte, die Perinatalgruppe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der Regional Officer for maternal and Child Health der WHO, Dr. Marsdon Wagner. In London gibt es eine Gruppe »International Home Birth Movement« (Internationale Hausgeburts-Bewegung), die sich in Literatur und auf Kongressen für die selbstbestimmte Geburt einsetzt. Und es existieren Studien, die belegen, daß das Kind einer gesunden Mutter daheim weniger gefährdet ist, zu sterben, krank oder verletzt zu werden als bei einer Klinikgeburt.«

(S.47) »Es ist wissenschaftlich bewiesen, daß bei der Hausgeburt für gesunde Schwangere die Komplikationsrate geringer ist als bei einer Klinikgeburt. Das größte Risiko für das Kind unter der Geburt ist heutzutage die Beeinflussung durch Schmerzmittel, Anästhetika und Wehenmittel. Diese werden bei der Hausgeburt nicht eingesetzt.«

VOM ABENTEUER DER GEBURT.

Die letzten Landhebammen erzählen

Marianne Grabrucker, Fischer-Verlag, in der Reihe „Die Frau in der Gesellschaft“ Alte Landhebammen, die letzten „Weisen Frauen“, erzählen von ihrem Leben, den Abenteuern ihres Berufs, ihren Erfahrungen. Marianne Grabrucker befragte Hebammen aus der Bundesrepublik, Italien und der Schweiz. Es gelang ihr, Traditionen von Frauen festzuhalten, Kenntnisse, die immer mehr verlorenzugehen drohen. So erfahren wir von Aspekten des Frauenlebens, die bisher gar nicht oder nur lückenhaft und verzerrt dokumentiert sind. Ein Stück Frauenkultur wird damit vor dem Vergessen und der Geschichtslosigkeit bewahrt.

Neben den Berichten der „Wehmütter und Weisen Frauen“ steht ein historischer Exkurs der Autorin, der die Geschichte der Geburtshilfe aus weiblicher Sicht beschreibt.

IMPFEN - EIN VERBRECHEN AN UNSEREN KINDERN

Sonderdruck, im Verlag Natur und Heilen
erschieden Nikolaistraße 5, D 80802 München

IMPFUNGEN - DER GROßANGRIFF AUF GEHIRN UND SEELE

Harns L. Coulter, Hirthammerverlag.

Thema: Forschungsergebnisse über durch Impfungen geschädigter Kinder (Gehirnentzündung und als Folge davon Autismus, Lernbehinderungen, Allergien etc.)

ADRESSEN:

GESELLSCHAFT FÜR GEBURTSPREPARATION BUNDESVERBAND E. V.,

Postfach 220106, D 40608 Düsseldorf, Tel. 0211-25 26 07

Hier erhalten Sie Adressen von Hebammenpraxen, Beratungsstellen, Kursen etc. des gesamten Bundesgebietes (DM 3; Rückporto für Info-Heft beilegen).

BUND FREIBERUFLICHER HEBAMMEN DEUTSCHLANDS (BFHD)

Ludwig-Uhland-Str. 28, D 69151 Neckargmünd, Tel. 06223-7 1178
(Anrufbeantw.)

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltern-Sein e.V.,
Häberlstr. 17, D 80337 München, Tel. 089-53 20 76

GEBURTHAUS FÜR EINE SELBSTBESTIMMTE GEBURT E.V.,

Kontakt- und Beratungsstelle,
Gardes-du-Corps-Str. 4, D 14059 Berlin, Tel. 030-3 22 30 71

HYMA-LAYA BIOLOGISCHE HEIL- UND PFLEGEMITTEL

Rolf Stauder, Kaiser-Max-Str.13, D 87600 Kaufteuren, Tel.: 08341-2416

NEUZEITLICHE DIÄT- UND LEBENSCHULE / MAZDAZNAN-VERLAG

Mazdaznan-Seminare über gesunde Lebensführung
NDL, Kurstr. 4-6, D 34549 Edertal-Bringhausen, Tel.: 05623-94 94 0

LICHTWEG-ARBEITSGEMEINSCHAFT

Selbstverlag der »LICHTWEG-Briefe zur Lebensweisheit«
Auskunft und Beratung zu allen MAZDAZNAN-Themen
Geka Schröder, Seesener Str.1S, D 31167 Bockenem, Tel.: 05067-6362

MAZDAZNAN-PFLEGEMITTEL, Herstellung, Groß- + Einzelhandel

Körperpflegeöle, Ätherische Öle, Tees, Aryana-Kochgeschirr, Hygieneartikel, MAZDAZNAN-Literatur
Martin Schröder, Seesener Str.1S, D 31167 Bockenem, Tel. + Fax: 05067-6362