

## Meditation zum Zwecke der inneren Ruhe

1. Eine einfache Atemübung.
2. Sitze 15 Minuten lang in vollkommenem innerem Schweigen und in innerer Ruhe, aber laß Dich nicht negativ oder passiv, in einen Zustand einer halben Trance treiben, sondern werde Dir aktiv jenes inneren Zentrums der Stille und des Friedens bewußt, wo Freude (Seele) und Wonne (Monade) wohnen.
3. Wenn Du fühlst, daß sich alle Deine Körper beruhigt haben und Du zum Ort der stillen, heiligen Ruhe heimgekehrt bist, dann weihe Dich zum Dienst am Plan und stelle Dich denjenigen zur Verfügung, die dem Plan dienen.
4. Sprich: "Ich fordere nichts für das getrennte Ich, sondern ströme Liebe aus."

Behalte im Sinn:

- a) Deinen unmittelbaren Familienkreis
  - b) Deine Mitjünger und Gruppenbrüder
  - c) Die Neue Gruppe der Weltdiener
  - d) Die Menschheit
5. Schließe mit dem Segen.