

INHALTSVERZEICHNIS

ERSTES KAPITEL

S. 23

Rückkehr von Indien · Der *Krieg* und die „Suche nach dem Wunderbaren“ · Alte Gedanken · Die Frage nach „Schulen“ · Pläne für weitere Reisen · Der Osten und Europa · Eine Notiz in einer Moskauer Zeitung · Vorträge über Indien · Ich treffe G. · Ein „verkleideter Mensch“ · Das erste Gespräch · G.s Meinung über die Schulen · Seine Gruppe · „Blick in die Wahrheit“ · Weitere Zusammentreffen und Gespräche · Die Organisation von G.s Moskauer Gruppe · Bezahlung und die notwendigen Mittel für die „Arbeit“ · „Schweigepflicht“ und Verpflichtungen der Schüler · Ein Gespräch über den Osten · „Philosophie“, „Theorie“ und „Praxis“ · Wie wurde das System gefunden? · G.s Ideen: Der „Mensch ist eine Maschine“, die von äußeren Einflüssen gelenkt wird · Alles „geschieht“, keiner „tut“ etwas · Um zu „tun“, muss man zuerst „sein“ · Der Mensch ist verantwortlich für seine Handlungen, eine Maschine nicht · Ist Psychologie zum Studium von Maschinen notwendig? · Das Versprechen, „Tatsachen“ zu geben · Können Kriege verhindert werden? · Gespräch über Planeten und Mond als lebendige Wesenheiten · Die „Intelligenz“ von Sonne und Erde · „Subjektive“ und „objektive“ Kunst

ZWEITES KAPITEL

S. 63

Petersburg 1915 · G. in Petersburg · Ein Gespräch über Gruppen · Hinweis auf esoterische Arbeit · „Gefängnis“ und „Flucht aus dem Gefängnis“ · Was ist für diese Flucht notwendig? · Wer kann helfen und wie? · Beginn von Zusammenkünften in Petersburg · Eine Frage über Reinkarnation und zukünftiges Leben · Wie kann man Unsterblichkeit erreichen? · Kampf zwischen Ja und Nein · Kristallisierung auf richtiger oder auf

falscher Grundlage · Die Notwendigkeit des Opfers · Gespräche mit G. und Beobachtungen · Ein Verkauf von Teppichen und Gespräch über Teppiche · Was G. über sich selbst erzählte · Frage nach altem Wissen und warum es verborgen ist · G.s Antwort: Wissen ist nicht verborgen · Die Stofflichkeit des Wissens und die Weigerung des Menschen, ihm mitgeteiltes Wissen anzunehmen · Eine Frage über Unsterblichkeit · Die „vier Körper des Menschen“ · Beispiel der Retorte mit metallischen Pulvern · Der Weg des Fakirs, der Weg des Mönches und der Weg des Yogi · Der vierte Weg · Gibt es Zivilisationen und Kulturen?

DRITTES KAPITEL

S. 99

G.s grundsätzliche Ideen über den Menschen · Mangel an Einheit · Viele „Ichs“ · Bau der menschlichen Maschine · Drei psychische Zentren · G.s Methode, die Leitgedanken seines Systems darzustellen · Die Teilung dieses Buches in drei Abschnitte · Wiederholung unvermeidlich · Was menschliche Evolution bedeutet · Mechanischer Fortschritt unmöglich · Die europäische Idee über die Evolution des Menschen · Allverbundenheit in der Natur · Menschheit und Mond · Vorteil des einzelnen gegenüber den Massen · Die Notwendigkeit, die menschliche Maschine kennenzulernen · Fehlen eines dauernden unveränderlichen Ich im Menschen · Die Rolle der kleinen Ichs · Fehlen von Individualität und Willen im Menschen · Die östliche Allegorie von einem Haus mit seinen Dienern · „Der stellvertretende Haushälter“ · Gespräch über einen Fakir auf Nägeln und buddhistische Magie

VIERTES KAPITEL

S. 116

Allgemeine Eindrücke von G.s System · Rückschau · Eine der Grundvoraussetzungen · Die Linie des Wissens und die Linie des Seins · Das Sein auf verschiedenen Stufen · Abweichung der Wissenslinie von der Seinslinie · Folge der Entwicklung des Wissens ohne entsprechende Wandlung des Seins und der Wandlung des Seins ohne Vermehrung des Wissens · Was „Verstehen“ bedeutet · Verstehen als das Ergebnis von Wissen und Sein ·

Der Unterschied zwischen Verstehen und Wissen · Verstehen als Funktion von drei Zentren · Warum die Menschen versuchen, für Dinge, die sie nicht verstehen, Namen zu finden · Unsere Sprache · Warum die Menschen einander nicht verstehen · Das Wort „Mensch“ und seine verschiedenen Bedeutungen · Die Sprache, die im System verwandt wird · Sieben Stufen des Begriffes „Mensch“ · Das Prinzip der Relativität in dem System · Einteilungen, die den Einteilungen des Menschen parallel laufen · Das Wort „Welt“ · Die Mannigfaltigkeit seiner Bedeutung · Untersuchung des Wortes „Welt“ vom Gesichtspunkt des Relativitätsprinzips aus · Ein Grundgesetz des Weltalls, das Gesetz der drei Prinzipien oder drei Kräfte · Die Notwendigkeit dreier Kräfte für die Entstehung eines Phänomens · Die dritte Kraft · Warum wir die dritte Kraft nicht sehen · Die drei Kräfte in alten Lehren · Die Schöpfung der Welten durch den Willen des Absoluten · Eine Kette von Welten oder der „Schöpfungsstrahl“ · Die Anzahl der Gesetze in jeder Welt

FÜNFTES KAPITEL

S. 143

Eine Vorlesung über die „Mechanik des Weltalls“ · Der Schöpfungsstrahl und sein Wachstum aus dem Absoluten · Gegensatz zu bestimmten wissenschaftlichen Gesichtspunkten · Der Mond als das Ende des Schöpfungsstrahls · Der Wille des Absoluten · Die Idee des Wunders · Unser Platz in der Welt · Der Mond nährt sich vom organischen Leben · Der Einfluss des Mondes und die Befreiung vom Mond · Verschiedene „Stofflichkeit“ der verschiedenen Welten · Die Welt als eine Welt von Schwingungen · Die Schwingungen verlangsamten sich im Verhältnis ihrer Entfernung vom Absoluten · Sieben Arten von Stoff · Fragmente alter Lehren · Die vier Körper des Menschen und ihre Beziehung zu verschiedenen Welten · Die Bedürfnisse der Natur auf den verschiedenen Stufen · Die Stellung der Erde im Kosmos · Die drei Kräfte und die kosmischen Eigenschaften des Stoffes · Atome zusammengesetzter Stoffe · Definition des Stoffes nach den Kräften, die sich durch ihn äußern · „Kohlenstoff“,

„Sauerstoff“, „Stickstoff“ und „Wasserstoff“ · Die drei Kräfte und die vier Stoffe · Ist der Mensch unsterblich oder nicht? · Was bedeutet Unsterblichkeit? · Ein Mensch, der den vierten Körper hat · Die Geschichte vom Seminaristen und der Allmacht Gottes · Gespräche über den Mond · Der Mond als das Gewicht an einer Uhr · Gespräch über eine Universalsprache · Erklärung des Abendmahls

SECHSTES KAPITEL

S. 168

Gespräch über Ziele · Kann die Lehre ein bestimmtes Ziel verfolgen? · Das Ziel des Daseins · Persönliche Ziele · Die Zukunft kennen · Herr seiner selbst sein · Fortleben nach dem Tode · Ein Christ sein · Der Menschheit helfen · Kriege verhindern · G.s Erklärungen · Esoterisches, Christentum · „Verrückte Maschinen“ · Was sollte das Ziel eines Menschen sein? · Die Gründe innerer Sklaverei · Womit der Weg zur Befreiung beginnt · „Erkenne dich selbst.“ · Verschiedene Auffassungen dieser Idee · Selbst-Studium · Wie man studieren soll · Selbst-Beobachtung · Registrierung und Analyse · Ein Grundprinzip der Arbeit der menschlichen Maschine · Die drei Zentren: Denken, Fühlen und Empfinden · Die Arbeit der Zentren unterscheiden lernen · Versuche von Änderungen in der Arbeit der Maschine · Störung des Gleichgewichts · Wie stellt die Maschine ihr Gleichgewicht wieder her? · Zufällige Veränderungen · Falsche Arbeit der Zentren · Einbildung · In den Tag hineinträumen · Gewohnheiten · Sich zum Zweck der Selbst-Beobachtung den Gewohnheiten widersetzen · Streben, keine negativen Gefühle auszudrücken · Registrierung der Mechanisiertheit · Veränderungen, die sich aus richtiger Selbst-Beobachtung ergeben · Die Idee des Bewegungszentrums · Die übliche Einteilung der menschlichen Handlungen · Ihre Einteilung nach den Zentren · Automatismus · Instinktive Handlungen · Der Unterschied zwischen instinktiven und Bewegungsfunktionen · Einteilung der Gefühle · Die verschiedenen Stufen der Zentren

SIEBENTES KAPITEL**S. 196**

Ist „kosmisches Bewusstsein“ erreichbar? · Was ist Bewusstsein?
 · G.s Frage, was wir bei der Selbst-Beobachtung feststellten · Unsere Antworten · G.s Bemerkung, dass wir das Wichtigste nicht begriffen hätten · Warum bemerken wir nicht, dass wir uns *unser selbst nicht erinnern*? · Es „beobachtet“, es „denkt“, es „spricht“
 · Versuche, sich seiner selbst zu erinnern · G.s Erklärungen · Die Bedeutung des neuen Problems · Wissenschaft und Philosophie · Unsere Erfahrungen · Versuche, die Aufmerksamkeit zu teilen · Erste Empfindung bei absichtlichem Sich-seiner-selbst-Erinnern · Was wir von der Vergangenheit in Erinnerung behalten · Weitere Erfahrungen · Schlaf im Wach-Zustand und Erwachen · Was die europäische Psychologie übersehen hat · Verschiedene Auffassungen, was Bewusstsein ist · Das Studium des Menschen läuft mit dem Studium der Welt parallel · Auf das *Gesetz der Drei* folgt das Grundgesetz des Weltalls, das *Gesetz der Sieben* oder das *Gesetz der Oktaven* · Mangelnde Stetigkeit der Schwingungen · Verschiedene *Oktaven* · Die Sieben-Ton-Skala · Das Gesetz der „Intervalle“ · Notwendigkeit „zusätzlicher Schocks“ · Was beim Fehlen „zusätzlicher Schocks“ geschieht · Um zu *tun*, ist es nötig, „zusätzliche Schocks“ beherrschen zu können · Untergeordnete Oktaven, innere Oktaven · Organisches Leben an Stelle eines „Intervalls“ · Planetarische Einflüsse · Die laterale Oktave sol-do · Die Bedeutung der Noten la, sol, fa · Die Bedeutung der Noten do, si · Die Bedeutung der Noten mi, re · Die Rolle des „organischen Lebens“ bei der Veränderung der Erdoberfläche

ACHTES KAPITEL**S. 234**

Verschiedene Bewusstseinszustände · Schlaf · Wachzustand · Selbstbewusstsein · Objektives Bewusstsein · Fehlen von Selbstbewusstsein · Was ist die erste Bedingung, um Selbstbewusstsein zu erlangen? · Höhere Bewusstseinszustände und höhere Zentren · Der „Wachzustand“ des gewöhnlichen Menschen ist Schlaf · Das Leben schlafender Menschen · Wie kann man erwachen? · Was der Mensch ist, wenn er geboren wird · Was die „Erziehung“

und das Beispiel der Umgebung ausmachen · Die Möglichkeiten des Menschen · Selbst-Studium · Innere Photographien · Verschiedene Menschen in einem Menschen · „Ich“ und „Ouspensky“ · Wer ist aktiv und wer ist passiv? · Der Mensch und seine Maske · Die Teilung seiner selbst als erste Stufe der Arbeit an sich selbst · Eine Grundeigenschaft des menschlichen Wesens · Warum man sich seiner selbst nicht erinnert · „Sich identifizieren.“ · „Sich nach etwas richten.“ · Inneres und äußeres Sich-Richten · Was äußeres Sich-Richten einer Maschine bedeutet · „Ungerechtigkeit.“ · Aufrichtigkeit und Schwäche · „Puffer“ · Gewissen · Moralität · Gibt es eine allen gemeinsame Idee der Moral? · Gibt es christliche Moral? · Gibt es eine allgemeingültige Auffassung von Gut und Böse? · Niemand tut etwas um des Bösen willen · Verschiedene Auffassungen des Guten und die Ergebnisse dieser verschiedenen Auffassungen · Worauf kann eine bleibende Vorstellung von Gut und Böse beruhen? · Die Vorstellung von Wahrheit und Lüge · Der Kampf gegen „Puffer“ und Lügen · Methoden der Schul-Arbeit · Unterordnung · Einsicht der eigenen Nichtigkeit · Persönlichkeit und Wesenskern · Tote Menschen · Allgemeine Gesetze · Die Geldfrage

NEUNTES KAPITEL

S. 275

Der „Schöpfungsstrahl“ in Form *dreier Strahlungsoktaven* · Die Beziehung von Stoffen und Kräften verschiedener Weltebenen zu unserem Leben · Die Intervalle in den kosmischen Oktaven und die „Schocks“, die sie ausfüllen · „Punkt des Weltalls“ · Die Dichtigkeit von Schwingungen · Drei Kräfte und vier Stoffe „Kohlenstoff“, „Sauerstoff“, „Stickstoff“, „Wasserstoff“ · Zwölf Triaden · „Tabelle der „Wasserstoffe““ · Der Stoff im Licht seiner chemischen, physikalischen, psychischen und kosmischen Eigenschaften · Die Intelligenz von Stoffen · Das „Atom“ · Jede menschliche Funktion und jeder menschliche Zustand hängt von der vorhandenen Energie ab · Die Stoffe im Menschen · Der Mensch hat genug Energie, um mit der Arbeit an sich selbst zu beginnen, wenn er mit seiner Energie sparsam umgeht ·

Verschwendung von Energie · „Lerne das Feine vom Groben zu scheiden.“ · Die Erzeugung feiner „Wasserstoffe“ · Wandlung des Seins · Wachstum der inneren Körper · Der menschliche Organismus als eine dreistöckige Fabrik · Drei Arten von Nahrung · Die Einführung von Nahrung, Luft und Eindrücken in den Organismus · Die Umwandlung der Stoffe vollzieht sich nach dem Oktavengesetz · Die Nahrungs-Oktave und die Luft-Oktave · Das Extrahieren „höherer Wasserstoffe“ · Die Oktave der Eindrücke entwickelt sich nicht · Die Möglichkeit, im Augenblick der Aufnahme eines Eindruckes einen künstlichen „Schock“ zu erzeugen · Bewusste Anstrengung · „Seiner selbst eingedenk sein“ · Daraus folgende Entwicklung von Eindrucks- und Luft-Oktave · Ein zweiter bewusster „Schock“ · Anstrengung im Zusammenhang mit Gefühlen · Die Vorbereitung für diese Anstrengung · Analogie zwischen dem menschlichen Organismus und dem Weltall · Drei Stufen in der Evolution der menschlichen Maschine · Die Umwandlung der Gefühle · Alchemie · Die Zentren arbeiten mit verschiedenen „Wasserstoffen“ · Zwei höhere Zentren · Falsche Arbeit der niederen Zentren · Die Stofflichkeit aller inneren Vorgänge

ZEHNTE KAPITEL

S. 320

Wo beginnt der Weg? · Das Gesetz des Zufalls · Verschiedene Arten von Einflüssen · Im Leben geschaffene Einflüsse · Einflüsse, die außerhalb des Lebens geschaffen, nur in ihrem Ursprung bewusst sind · Das „magnetische Zentrum“ · Ausschau nach dem Weg · Einen finden, der ihn kennt · Die dritte Art der Einflüsse: bewusst und unmittelbar · Befreiung vom Gesetz des Zufalls · „Stufe“, „Treppe“ und „Weg“ · Besondere Bedingungen des vierten Weges · Ein falsches magnetisches Zentrum ist möglich · Wie kann man falsche Wege erkennen? · Lehrer und Schüler · Das Wissen beginnt mit der Lehre von den Kosmen · Die übliche Vorstellung von zwei Kosmen: „Makrokosmos“ und „Mikrokosmos“ · Die vollständige Lehre von den sieben Kosmen · Das Verhältnis der Kosmen zueinander gleich

Null zu Unendlich · Das Prinzip der Relativität · „Der Weg nach oben ist gleichzeitig der Weg nach unten“ · Was ein Wunder ist · „Die Dimensionenperiode“ · Überblick über das System der Kosmen vom Gesichtspunkt der Theorie vieler Dimensionen · G.s Bemerkung: „Zeit ist Atem“ · Ist der „Mikrokosmos“ der Mensch oder das Atom?

ELFTES KAPITEL

S. 348

Ein Buch von Aphorismen · Erwachen, sterben, geboren werden · „So ein Weizenkorn nicht stirbt, wird es keine Frucht bringen.“ · Was hindert den Menschen daran, wiedergeboren zu werden? · Was hindert den Menschen am „Sterben“? · Was hindert den Menschen am Erwachen? · Fehlen der Einsicht der eigenen Nichtigkeit · Was bedeutet die Einsicht der eigenen Nichtigkeit? · Was verhindert diese Einsicht? · Der hypnotische Einfluss des Lebens · Der Schlaf, in dem die Menschen leben, ist hypnotischer Schlaf · Der Magier und die Schafe · „Kundalini“ · Einbildung · Weckuhren · Organisierte Arbeit · Gruppen · Kann man in einer Gruppe ohne Lehrer arbeiten? · Arbeit des Selbststudiums in einer Gruppe · Spiegel · Austausch von Beobachtungen · Allgemeine und individuelle Bedingungen · Regeln · „Hauptfehler“ · Einsicht der eigenen Nichtigkeit · Gefahr nachahmender Arbeit · „Schraken“ · Wahrheit und Lüge · Aufrichtigkeit mit sich selbst · Anstrengungen · Akkumulatoren · Der große Akkumulator · Denk- und Gefühlsarbeit · Notwendigkeit des Fühlens · Die Möglichkeit, mittels des Gefühls zu verstehen, was nicht durch das Denken verstanden werden kann · Das Gefühlszentrum ist ein feineres Instrument als das Denkkzentrum · Erklärung des Gähnens in Verbindung mit den Akkumulatoren · Rolle und Bedeutung des Lachens im Leben · Fehlen des Lachens in den höheren Zentren

ZWÖLFTES KAPITEL

S. 380

Die Arbeit in den Gruppen wird intensiver · Jeder Mensch hat ein begrenztes „Repertoire“ von Rollen · Die Wahl zwischen

der Arbeit an sich selbst und einem „geruhsamen Leben“ · Die Schwierigkeiten des Gehorsams · Der Zweck von „Aufgaben“ · G. gibt eine bestimmte Aufgabe · Die Reaktion von Freunden auf die Ideen des Systems · Es ruft in den Menschen das Beste oder das Schlechteste hervor · Was für Menschen können zur Arbeit kommen? · Vorbereitung · Enttäuschtsein ist notwendig · Die Frage, woran einer leidet · Neue Einschätzung von Freunden · Ein Gespräch über Typen · G. gibt eine weitere Aufgabe · Versuche, die eigene Lebensgeschichte zu erzählen · Die Betonungen · „Wesenskern“ und „Persönlichkeit“ · Aufrichtigkeit · Eine schlechte Laune · G. verspricht jedwede Frage zu beantworten · „Ewige Wiederkehr“ · Ein Experiment der Trennung von Persönlichkeit und Kern · Ein Gespräch über das Geschlecht · Die Rolle des Geschlechts als Hauptbewegkraft aller Mechanisiertheit · Das Geschlecht als Hauptmöglichkeit der Befreiung · Neugeburt · Die Umwandlung von Geschlechts-Energie · Missbrauch des Geschlechts · Ist Enthaltbarkeit nützlich? · Richtige Arbeit der Zentren · Ein dauernder Schwerpunkt

DREIZEHNTES KAPITEL

S. 415

Die Intensität innerer Arbeit · Vorbereitung für „Tatsachen“ · Ein Besuch in Finnland · Das „Wunder“ beginnt · Innere „Unterredungen“ mit G. · „Jetzt schlafen Sie nicht“ · „Schlafende Menschen“ sehen · Es ist unmöglich, Erscheinungen höherer Ordnung mit gewöhnlichen Mitteln zu untersuchen · Eine veränderte Betrachtung der „Handlungsmethoden“ · Der „Hauptzug“ des einzelnen · G.s Erklärung hierzu · Die Umgestaltung der Gruppe · Jene, die die Arbeit verlassen · Zwischen zwei Stühlen sitzen · Schwierigkeit der Rückkehr · G.s Wohnung · Reaktionen auf das Schweigen · „Lügen sehen“ · Eine Vorführung · Wie kann man erwachen? · Wie kann man den notwendigen Gefühlszustand erzeugen? · Drei Wege · Die Notwendigkeit des Opfers · „Sein Leiden opfern.“ · Die erweiterte „Tabelle der Wasserstoffe“ · Ein „sich bewegendes Diagramm“ · Eine neue Entdeckung · „Wir haben sehr wenig Zeit“

VIERZEHNTE KAPITEL**S. 443**

Die Schwierigkeit, „objektive Wahrheiten“ in gewöhnlicher Sprache mitzuteilen · Objektives und subjektives Wissen · Einheit in der Vielheit · Die Vermittlung objektiven Wissens · Die höheren Zentren · Mythen und Symbole · Wortformulierungen · „Wie oben, so unten“ · „Erkenne dich selbst“ · Zweiheit · Wandlung der Zweiheit in Dreiheit · Die Linie des Willens · Vierheit – Fünfheit – die Konstruktion des Pentagramms · Die fünf Zentren · Das Siegel Salomonis · Die Symbolik der Zahlen, geometrischen Figuren, Buchstaben und Worte · Weitere Symbolgien · Richtiges und falsches Verstehen von Symbolen · Die Vereinigung von Wissen und Sein: Großes Tun · „Niemand kann einem Menschen etwas geben, was er nicht vorher besessen hat“ · Erreichung nur dank eigener Anstrengung · Verschiedene bekannte „Linien“, die Symbole verwenden · Das System und sein Platz · Eines der Hauptsymbole dieser Lehre: das Enneagramm · Das Gesetz der Sieben in seiner Verbindung mit dem Gesetz der Drei · Untersuchung des Enneagramms · „Was ein Mensch nicht in das Enneagramm einfügen kann, versteht er nicht.“ · Ein Symbol in Bewegung · Das Enneagramm durch Bewegung erleben · Übungen · Eine Universalsprache · Objektive und subjektive Kunst · Musik · Objektive Musik fußt auf inneren Oktaven · Die mechanische Menschheit kann nur subjektive Kunst haben · Verschiedene Stufen des Seins eines Menschen

FÜNFZEHNTE KAPITEL**S. 475**

Religion ist ein relativer Begriff · Die Religionen entsprechen den Seinsstufen der Menschen · „Kann Gebet helfen?“ · Beten lernen · Allgemeine Unwissenheit über das Christentum · Die christliche Kirche als Schule · Ägyptische „Schulen der Wiederholung“ · Bedeutung der Riten · Die „Techniken“ der Religion · Wo erklingt das Wort „Ich“ in einem selbst? · Die zwei Teile richtiger Religion und was jeder enthält · Kant und die Idee der Skala · Das „organische Leben auf Erden“ · Wachstum des Schöpfungsstrahls · Der Mond · Der evolvierende Teil des orga-

nischen Lebens ist die Menschheit · Die Menschheit in einem Stillstand · Wandlung ist nur an „Wegkreuzungen“ möglich · Der Vorgang der Evolution beginnt immer mit der Bildung eines bewussten Kerns · Gibt es eine bewusste Kraft, die gegen die Evolution kämpft? · Evolviert die Menschheit? · „Zweihundert bewusste Menschen könnten das ganze Leben auf Erden verändern.“ · „Drei „innere Kreise“ der Menschheit · Der „äußere Kreis“ · Die vier „Wege“ als vier Tore zum „exoterischen Kreis“ · Schulen des vierten Weges · Pseudo-esoterische Wege und Schulen · „Wahrheit in Form einer Lüge“ · Esoterische Schulen im Osten · Die Initiation und die Mysterien · Nur Selbst-Initiation ist möglich

SECHZEHNTES KAPITEL

S. 501

Historische Ereignisse des Winters 1916/17 · G.s System als Führer in einem Labyrinth von Widersprüchen oder als Arche Noah · Die Bewusstheit des Stoffes · Seine Intelligenzgrade · Drei-, zwei- und einstöckige Maschinen · Der Mensch besteht aus Mensch, Schaf und Wurm · Einteilung aller Geschöpfe in dreifacher Hinsicht: nach dem, was sie essen, was sie atmen und dem Medium, in dem sie leben · Hat der Mensch die Möglichkeit, seine Nahrung zu verändern? · Das „Diagramm alles Lebendigen“ · G. verlässt Petersburg zum letzten Male · Ein interessantes Ereignis – „Verklärung“ oder „Mimik“? Die Eindrücke eines Journalisten von G. · Der Sturz Nikolaus II · „Das Ende der russischen Geschichte“ · Pläne, Russland zu verlassen · Eine Nachricht von G. · Die Fortsetzung der Arbeit in Moskau · Weiteres Studium der Diagramme und der Idee der Kosmen · Entwicklung der Idee „Zeit ist Atem“ in Bezug auf den Menschen, die Erde und die Sonne, auf große und kleine Zellen · Zusammenstellung einer „Tabelle der Zeit in verschiedenen Kosmen“ · Drei Kosmen zusammengenommen schließen alle Gesetze des Weltalls in sich ein · Anwendung der Idee der Kosmen auf die inneren Vorgänge des menschlichen Organismus · Das Leben der Moleküle und Elektronen · Zeitdimensionen verschiedener Kosmen ·

Anwendung der Minkowskischen Formel · Die Beziehung verschiedener Zeiten zu den Zentren des menschlichen Körpers · Die Beziehung zu den höheren Zentren · „Kosmische Berechnungen der Zeit“ in gnostischer und indischer Literatur · „Wenn Sie ausruhen wollen, kommen Sie zu mir.“ · Ein Besuch bei G. in Alexandropol · G.s Verhältnis zu seiner Familie · Gespräch über die Unmöglichkeit, inmitten der Massenverrücktheit irgendetwas zu tun · „Die Ereignisse sind überhaupt nicht gegen uns“ · Wie kann man die Empfindung von „Ich“ verstärken? Kurze Rückkehr nach Petersburg und Moskau · Eine Botschaft für die dortigen Gruppen · Rückkehr nach Piatigorsk · Eine Gruppe von zwölf versammelt sich in Jessentuki

SIEBZEHNTE KAPITEL

S. 546

August 1917 · Sechs Wochen in Jessentuki · G. enthüllt den Plan der ganzen Arbeit · „Schulen sind unbedingt notwendig.“ · „Über-Anstrengungen“ · Die Vereinigung der Zentren ist die Hauptschwierigkeit bei der Arbeit an sich selbst · Der Mensch ist der Sklave seines Körpers · Verschwendung von Energie infolge unnötiger Muskelanspannung · G. zeigt Übungen zur Muskelbeherrschung und Entspannung · Die „Stop-Übung“ · Die Forderungen des „Stop“ · G. erzählt einen Fall von Stop in Zentralasien · Der Einfluss des Stop in Jessentuki · Die Gewohnheit zu reden · Ein Fasten-Experiment · Was „Sünde“ ist · G. zeigt Aufmerksamkeitsübungen · Ein Atmungsexperiment · Erkenntnis der Schwierigkeiten des Weges · Unerlässlich sind großes Wissen, Anstrengungen und Hilfe · „Gibt es außerhalb der ‚Wege‘ keinen Weg?“ · Die „Wege“ als Hilfe, die Menschen ihrem Typus gemäß gegeben wird · „Der subjektive und objektive Weg“ · *Der Obyvatel* · Was bedeutet „ernst sein“? · Nur eine Sache ist ernst · Wie kann man wirkliche Freiheit erreichen? · Der schwere Weg von Sklaverei und Gehorsam · Was man zu opfern bereit ist · Das Märchen vom Wolf und den Schafen · Astrologie und Typen · Eine Vorführung · G. verkündet die Auflösung der Gruppe · Eine letzte Reise nach Petersburg

ACHTZEHNTE KAPITEL**S. 581**

Petersburg, Oktober 1917 · Die bolschewistische Revolution · Rückkehr zu G. in den Kaukasus · G.s Haltung gegenüber einem seiner Schüler · Eine kleine Gesellschaft mit G. in Jessentuki · Mehr Menschen kommen an · Die Wiederaufnahme der Arbeit · Die Übungen sind schwieriger und mannigfaltiger als zuvor · Denk- und physische Übungen, Derwischentänze, das Studium psychischer „Tricks“ · Verkauf von Seide · Innerer Kampf und ein Entschluss · Die Wahl von *Gurus* · Der Entschluss, mich von ihm zu trennen · G. geht nach Sotschi · Eine schwierige Zeit: Krieg und Epidemien · Weiteres Studium des Enneagramms · „Ereignisse“ und die Notwendigkeit, Russland zu verlassen · London als Endziel · Praktische Ergebnisse der Arbeit an einem selbst: das Fühlen eines neuen Ich, ein seltsames Vertrauen · Die Bildung einer Gruppe in Rostow und die Darstellung von G.s System · G. eröffnet sein Institut in Tiflis · Reise nach Konstantinopel · Das Sammeln von Leuten · G. kommt an · Neue Gruppen werden G. vorgestellt · Übersetzung eines Derwischliedes · G., der Künstler und Dichter · Das Institut beginnt in Konstantinopel · G. ermächtigt mich zum Schreiben und zur Veröffentlichung eines Buches · G. geht nach Deutschland · Mein Entschluss, die Arbeit von Konstantinopel in London 1921 fortzusetzen · G. organisiert sein Institut in Fontainebleau · Arbeit im Chteau du Prieuré · Ein Gespräch mit Catherine Mansfield · G. spricht über verschiedene Arten der Atmung · Atmen durch Bewegungen · Vorführungen im Théâtre des Champs-Élysées in Paris · G.s Abreise nach Amerika 1924 · Mein Entschluss, die Arbeit in London selbständig fortzusetzen

DER AUTOR**S. 614****INDEX FÜR GRAFIKEN****S. 616**