

INHALT

ERSTES KAPITEL

Seite

1

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

40

Petersburg 1915. Laufende Geschehnisse und die Idee der Mechanisiertheit. Gedanken während meiner Rückreise nach Rußland Ende 1914. Deutsche Zeitungen in Stockholm. „Einfach ein Betrug“. Kann der Gang der Geschichte als bewußt und willkürlich betrachtet werden? 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 Fakira, der Weg des Mönches und der Weg des Yogi. Der vierte Weg. Gibt es Zivilisationen und Kulturen?

VII

DRITTES KAPITEL

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

92

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

118

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 verlangsamen 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 142

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 hinein träumen. 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 168

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 Wachzustand und Erwachen. Was die europäische Psychologie übersehen hat. Verschiedene Auffassungen, was Bewußtsein ist.

Das Studium des Menschen läuft 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

204

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. Ein-

sicht der eigenen Nichtigkeit. Persönlichkeit und Wesenskern. Tote Menschen. Allgemeine Gesetze. Die Geldfrage.

NEUNTES KAPITEL

244

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. Alchimie. Die Zentren arbeiten mit verschiedenen „Wasserstoffen“. Zwei höhere Zentren. Falsche Arbeit der niederen Zentren. Die Stofflichkeit aller inneren Vorgänge.

ZEHNTE KAPITEL

290

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 „Mikro-

kosmos". 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

317

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 Selbst-Studiums in einer Gruppe. Spiegel. Austausch von Beobachtungen. Allgemeine und individuelle Bedingungen. Regeln. „Hauptfehler.“ Einsicht der eigenen Nichtigkeit. Gefahr nachahmender Arbeit. „Schranken.“ 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 Denzentrum. Erklärung des Gähnens in Verbindung mit den Akkumulatoren. Rolle und Bedeutung des Lachens im Leben. Fehlen des Lachens in den höheren Zentren.

ZWÖLFTES KAPITEL

348

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 „geruhamen 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 Enthaltensamkeit nützlich? Richtige Arbeit der Zentren. Ein dauernder Schwerpunkt.

DREIZEHNTES KAPITEL 382

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 409

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 Symbolologien. 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

439

Religion ist ein relativer Begriff. Die Religionen entsprechen den Seinstufen 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 organischen 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.

SECHZEHNTE KAPITEL

464

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 zusammengekommen 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 irgend etwas 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 Essentuky.

SIEBZEHNTE KAPITEL 501

August 1917. Sechs Wochen in Essentuky. 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 Essentuky. 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 541

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 Essentuky. 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 Enneagramma. „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. vor-

gestellt. 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 Château du Prieuré. Ein Gespräch mit Catherine Mansfield. G. spricht über verschiedene Arten der Atmung. Atmen durch Bewegungen. Vorführungen im Théâtre des Champs Elysées in Paris. G.'s Abreise nach Amerika 1924. Mein Entschluß, die Arbeit in London selbständig fortzusetzen.