

Inhalt

Einleitung	11
Das intellektuelle Denken im Gegensatz zur reinen Erkenntnis	13
I Die Liebe als universale Kraft	13
II Beobachtung und Interesse	14
III Schulung des Denkens	16
IV Geduld, Gedankenpflege, Wiederholung	18
V Die Welt der Sinne und die Gedanken bilden eine Einheit	20
Das kreative Lernen und die jenseitige Welt	23
I Notwendige Ausrichtung zu einer geistigen Quelle	23
II Das Lernen und der universale seelische Fortschritt	24
III Die Toten lernen mit uns und finden Befreiung	25
Die Unterscheidung von Körper, Seele und Geist	27
I Die Erkenntnis der verschiedenen Ebenen gibt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit	27
II Denken, Fühlen und Wille – <i>manas, buddhi, ātman</i>	28
Der Bewegungsapparat	32
Das Skelett im Sinnbild des Geistes	32
I Die geistige Bedeutung der Wirbelsäule und der Extremitäten	32
II Der geistige Ursprung der Bewegung <i>cakrāsana</i> – Das Rad im Zyklus	35
III Anatomie, Diagnose und therapeutische Ansätze	36
IV Die Wirbelsäulenabschnitte in Zuordnung zum seelischen Entwicklungswunsch	38
V Die Muskulatur und das Bewegungsleben	41
VI Die Muskeln und der Weg zur Erde	43
Die Gelenke	44
VII Der Zusammenhang der Gelenke zum Lichtäther und dem Kosmos	48
VIII Die zukünftige Beweglichkeit aus dem Ich	52
IX Die seelische Bedeutung der Wirbelsäule und die damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeiten	58
X Die sechs Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule	62
Die Pathologie und die Heilsmöglichkeiten	69
XI Weite, Sinnestiefe und Lichtäther	69
XII Unfälle, Traumen	71
XIII Die Entzündungen und Übersäuerungen am Bewegungsapparat	73
XIV Degenerative Krankheiten	75
XV Die Heilwirkungen von Körperübungen mit Gedankeninhalt	77
XVI Das <i>manipūra-cakra</i> und das rechte Aktivsein Das <i>manipūra-cakra</i> , das luft-feurige Zentrum für Wirbelsäule und Stoffwechsel	79
	82

Die Haut als die irdische Hülle des Menschen	84
I Die Haut und die Schönheit des physischen Körpers	84
II Die Haut und die vier Elemente	88
III Das Sinnbild der Erde	90
IV Nervöse Schwankungen spiegeln sich in der Haut	93
V Die Haut und der Kieselsäureprozess	95
VI Eine Interpretation aus geistiger Sicht zu den Hautkrankheiten	96
VII Das Allergen als Erinnerungsträger	99
VIII Heilung der Allergie durch konkrete Gedankenbildung	101
IX Eine Atemübung aus dem Yoga zum Erleben der eigenen Inkarnation	103
Das Nervensystem	106
Die geistige Bedeutung des Nervensystems	106
I Das Nervensystem ist ein Lichtträger	107
II Die Bewegung ist ein hoher und höchster Willensausdruck des Kosmos	109
III Die Kontrolle des Ich steigert die Wahrnehmungssensitivität	112
IV Die geistige Bedeutung von Nervenschädigungen	115
V Sensitivitätssteigerung des Astralleibes	116
VI Die Weitung des Astralleibes bedarf eines rhythmischen, geordneten Lebens	119
VII Planeten und Nerven	120
VIII Das begehrliche, aktive Prinzip im Astralleib	122
IX Der Zusammenhang von Stoffwechsel, Planeten und Nerven	125
X Die Nacht und das Geheimnis zur Regeneration des Nervensystems	130
XI Die geistige Bedeutung des vegetativen Nervensystems	134
XII Die Öffnung des Unbewussten	136
XIII Der Fortschritt in der Seele erfolgt aus dem Neubeginn des Bewusstseins	139
XIV Die chronische Sympathikotonie, die anhaltende Unruhe	140
XV Nach der persönlichen Klärung erfolgen bewusste Ziele für die Zukunft	142
Die klassische Nervenkrankheit – die Psychose	143
XVI Psychische und physische Zusammenhänge, biographische und karmische Ursachen	143
XVII Die Therapie von Psychosen aus integrativer Sicht	147
Das Atemsystem	151
I Der unbewusste Spannungszustand in der Lunge	152
II Das Atemsystem als Ernährungssystem	154
III Der Atem und die Entwicklung des Seelenlebens	159
IV Die polare Dimension des Atems Das Sonnengebet – <i>surya namaskara</i>	160 162
V Die freie, dritte Dimension des Atems	164
VI Einige einfache Übungen zur Atemunterstützung	166
VII Vier Dimensionen in einem Atemzug	172

Das Zirkulationssystem	176
I Die Bewegung des Blutes	176
II Das Herz als Inkarnationsorgan	177
III Der vitalisierende und der asketische Ansatz von Übungen	180
IV Der neue Yogawille	182
V Wo liegt der Mittelpunkt des Kreislaufes	188
VI Die Bedeutung von Rhythmus	190
VII Die Veränderung des Herzens mit der spirituellen Entwicklung	196
VIII Die Heilung durch rhythmische Einflüsse	197
IX Rhythmus und Heilung aus der Seele	199
X Der Herzinfarkt	202
XI Vorbeugung und Therapie des Herzinfarktes	205
Das Hormonsystem	208
Die Drüsen in Beziehung zu den <i>cakra</i>	208
I Der Einfluss ätherischer Kräfte auf Hormone, Drüsen und <i>cakra</i>	208
II Die Zuordnung der Drüsen zu den <i>cakra</i>	209
III Das Hormonsystem arbeitet nach einem im Äther angelegten Steuerungsrhythmus	211
IV Entwicklungsdefizite prädestinieren für Fremdeinflüsse	214
V Stärkung des Ätherleibes durch Bewusstseinsschulung	215
Die Entwicklung des sechsten Zentrums	218
VI Die tiefere Bedeutung des vierten und sechsten Zentrums für die Persönlichkeitsentwicklung	218
VII Heilkraft durch schöpferische Gedankenentwicklung	220
VIII Das sechste Zentrum und der Lebensauftrag	220
IX Die Bedeutung des siebten Zentrums und die Frage nach der göttlichen Transzendenz	221
X Durch die Hinwendung und eigenständige Auseinandersetzung mit spirituellen Quellen aktivieren wir für den Äther der Welt ein Licht	223
Das Verdauungssystem	225
I Das Verdauungssystem als wärmebildendes System	225
II Therapeutische Ansätze für das Verdauungssystem	227
III Das Verdauungssystem als feinstoffliches Kommunikationssystem	229
IV Der vermittelnde Planet Merkur in der Verdauung	231
V Der Weg von oben nach unten und von unten nach oben	234
Beispiele zu einem Heilsansatz mit Yoga	238
VI Gastritis, Migräne, Bronchitis	238
VII Das Wesen des Dünndarms	240
VIII Die Candida-Erkrankung	242
IX Das Beispiel von Übungen	244

Die Nieren	249
Die Nieren im Zeichen der Venus	249
I In jedem Organ lebt ein geheimer Schöpferwille mit einem spezifischen Auftrag	249
Gedicht	250
II Die Organanlage entstand durch das Opfer höherer Hierarchien	251
III Empfindung, Wärme und die Venus	252
Vorsicht vor Schematismus	254
Die Venus und ihr physischer und psychischer Prozess	254
Die Bedeutung des geistigen Einscheidungsprozesses und des physiologischen Ausscheidungsprozesses	257
IV Geistige Einflüsse bestimmen unsere Bewusstseinslage	257
V Unsere geistigen Ideale bestimmen unsere Handlungen	258
VI Die Gedankenaktivität wirkt auf den Entscheidungs- und Ausscheidungsprozess	259
Die Möglichkeiten durch Yoga	260
VII Die Anmut ist ein Ausdruck der Venus	260
VIII Sprachgestaltung und die Entwicklung der Venus	262
Das differenzierte Erleben der Organe	264
I Der Mond und das Gehirn	264
II Das schöpferische Wissen im Gegensatz zur Epigonie	266
III Der Merkur und die Lunge	268
IV Das Herz und die Hysterie	269
V Die Leber und die Erwartungshaltung	269
VI Die Niere und die Sensitivität	270
VII Die Milz und der Saturn	271
VIII Die Galle und der Mars	272
Die Organschwäche	273
I Organdispositionen lenken die seelische Entwicklung	273
II Das frühere Leben bestimmt die leibliche Kondition	274
III Leber und Nieren	276
IV Schwäche fordert ein seelisches Aktivsein	277
Die Bedeutung des Körpers	279
I Der Geist steht am Anfang	279
II Analogien der vier Naturreiche	281
Die heilige Kuh	284
III Der Körper als <i>kuruṣetra</i>	286
IV Im irdischen Dasein nimmt der Körper die Seele gefangen	288
Die verjüngende Kraft des Geistes für das Bewusstsein und den Körper	290

Die Heilsseite des Glaubens	
und die geistige Bedeutung der Wärme	295
I Glaube und innere Kraft der Seele	295
II Inkarnation und Exkarnation des Bewusstseins	297
III Die Krankheit und das besetzende Wesen	298
IV Die Epiphyse und die Hypophyse	299
V Die Milz und ihr mysteriöser Charakter	300
VI Die Lebensmüdigkeit und die Krebskrankheit	302
VII Vermeidung von passiver Offenheit bei der Krebskrankheit	303
VIII Die Allergie und die Entwicklung der Beobachtung des Wärmeäthers	305
IX Das Blut, die Wärme und das <i>anāhata-cakra</i>	307
X Die Erfahrung des <i>anāhata-cakra</i>	309
XI Die Allergie und die Entwicklung des vierten Zentrums	311
XII Praktische Hinweise zur Entwicklung der Wärme in der Seele	312
XIII Ein bewusstes In-Ruhe-Lassen der allergischen Reaktionen	314
XIV Die Symbiose als Gegensatz zur Freiheit der Liebe	316
Der Lichtstoffwechsel und die Kieselsäure	
im Verhältnis zur Krebszelle	318
I Einführung in die Arbeitshaltung	318
II Naturheilkunde, Ganzheitlichkeit, Allopathie	321
III Über den Geist und das Opfern	323
IV Der Unterschied von Seele und Gefühl	325
V Lichtstoffwechsel und Karzinom	327
VI Kieselsäuremangel, Depression, Wirbelsäulendegeneration Das Licht der Gedanken, die Kieselsäure und die entstehende Raumempfindung	328
VII Candida albicans	330
VIII Osteoporose	333
IX Die Einzigartigkeit des Seelen-Lichtprozesses	335
X Förderung des Lichtstoffwechsels durch Nahrung Eine Seelenübung zur Erkenntnis der Lichtätherkräfte	337
VII Förderung des Lichtstoffwechsels durch Nahrung Eine Seelenübung zur Erkenntnis der Lichtätherkräfte	339
VII Förderung des Lichtstoffwechsels durch Nahrung Eine Seelenübung zur Erkenntnis der Lichtätherkräfte	342
Die maligne Tumorbildung	
.	344
I Die Zunahme der degenerativen Krankheiten im Zeichen der mangelnden Individualität	344
II Das fehlende Feuerwesen am Beispiel der malignen Tumorbildung	345
III Die vermeintliche Gesundheit im Festhalten der jugendlichen Vitalität im idealistischen Denken	349
IV Der Mensch als Abbild eines geistigen Kräftewirkens	351
V Die wärmende und heilende Seite der schöpferischen Gedankenbildung	353
VI Die Hintergründe des degenerativen Zellwachstums aus geistiger Sicht	355
VII Das Studium der Heilmittel als tiefgreifender Therapieansatz am Beispiel der Birke	357
VIII Die Therapie mit einem lebendigen Studium des Yoga in drei Schritten	361

Die Heilung der malignen Tumorbildung	364
I Die Entwicklung der Schöpferkraft über drei Jahre	364
II Die Selbstverantwortung und die Grundlage des geistigen Studiums	365
III Die geheime Sehnsucht nach Harmonie und der mystische Abstieg	368
IV Ein erster Heilsimpuls durch Aktivierung der Willenskraft	372
V Das Studium der Imaginationen als innerer Weg zu einem neuen Leben	373
Wie erlangt man geistige Erkenntnisse (Imagination)	376
Anhang / Anmerkungen	387
Literaturhinweise	402
Autorenportait	405