

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

Allgemeine Einführung .....	15
-----------------------------	----

<b>Teil I : Der geistige Forschungsweg</b>	<b>19</b>
--	-----------

1. Einführung .....	21
---------------------	----

1.1. Warum die geistige Forschung für jeden wichtig ist	21
---	----

1.2. Wissenschaftliche und geistige Forschung	24
---	----

2. Der Kern der Kreativität .....	32
-----------------------------------	----

2.1. Was ist Kreativität und wie entsteht sie?	32
--	----

2.2. Widerstände	38
------------------	----

2.3. Kreativität auf den drei Lernwegen	40
---	----

2.3.1. <i>Individuelles Lernen</i>	40
------------------------------------	----

2.3.2. <i>Schicksalslernen</i>	40
--------------------------------	----

2.3.3. <i>Der Lernweg des kreativen geistigen Forschens</i>	42
---	----

3. Geistige Forschung .....	45
-----------------------------	----

3.1. Einführung in den Lernweg der geistigen Forschung	45
--	----

3.2. Übersicht über die sieben Schritte	49
---	----

3.3. Zusammenfassung	52
----------------------	----

4. Der geistige Forschungsprozess in sieben Schritten ....	53
--	----

4.1. Schritt I – Meine Forschungsfrage finden	53
---	----

4.2. Schritt II – Erwärmung, Motivation	56
---	----

4.3. Schritt III – Den Weg gehen und die Widerstände überwinden	61
--	----

4.4. Schritt IV – Offener Raum und Durchbruch	67
4.5. Schritt V – Übersetzung der Idee in menschliche Sprache	73
4.6. Schritt VI – Reifung und Anwendung in der Praxis	80
4.7. Schritt VII – Realisierung, Samen für Neues säen	84
 5. Meditative Polaritätsübungen	
zur Schulung von Forschungsfähigkeiten .....	89
5.1. Beschreibung der sieben Übungen als Polaritäten	89
5.2. Übungen um Forschungsfähigkeiten zu entwickeln	91
5.3. Die Worte, die Bewegung und deren Synthese	93
5.4. Prinzipien und Archetypen	95
5.5. Zeichnungen der Übungen	97
 6. Korruption der Lebensprozesse .....	105
6.1. Atmung – Korruption durch Genußsucht	108
6.2. Erwärmung – Korruption durch Verbrennung	109
6.3. Ernährung – Korruption durch Horten	110
6.4. Individualisierung	111
6.5. Erhaltung – Korruption durch Verhärtung	112
6.6. Wachstum – Korruption durch Frühreife	113
6.7. Reproduktion – Korruption durch Wiederholung	114

## **Teil II: Hintergründe, weiterführende Gedanken und Schulungswege**

117

1. Einführung .....	119
 2. Selbstlose Wahrnehmung	
(von Shirley van Houten–Routledge) .....	120
2.1. Einführung	120
2.2. Die Schulung der Wahrnehmung	121
2.3. Wahrnehmungsübung	122

3. Von der Passivität in die Aktivität .....	127
3.1. Schulungsweg	127
3.2. Übungen	129
4. Selbstständige Urteilsbildung oder Erkenntnis .....	133
4.1. Reaktionsebene	133
4.2. Phänomenologische Ebene	134
4.3. Offener Raum	135
4.4. Selbstständigkeit	135
4.5. Schulungsprozess der Urteilsbildung	137
4.6. Wahrheit, Schönheit und Güte	137
4.7. Die drei Ebenen ein Urteil zu fällen	138
4.7.1. <i>Ästhetische Urteilsbildung</i>	140
4.7.2. <i>Kognitive Urteilsbildung</i>	141
4.7.3. <i>Moralische Urteilsbildung</i>	144
4.7.4. <i>Übung der Forschungshaltung</i>	145
4.7.5. <i>Zusammenfassung</i>	146
4.8. Urteilsfindungsprozess über der Schwelle	147
5. Bewusstseins-schwellen .....	149
5.1. Die Weltkrise der Menschheit und die innere Krise des einzelnen Menschen	149
5.1.1. <i>Die gegenwärtige Zeit</i>	149
5.1.2. <i>Erstes Beispiel</i>	150
5.1.3. <i>Zweites Beispiel</i>	151
5.1.4. <i>Drittes Beispiel</i>	152
5.2. Grundlegende Schwellenprinzipien	154
5.2.1. <i>Geburt und Tod</i>	154
5.2.2. <i>Tag und Nacht</i>	156
5.2.3. <i>Innere und äußere Schwelle</i>	158
5.2.4. <i>Historischer Zusammenhang</i>	159
5.2.5. <i>Arten der Hellsichtigkeit</i>	161

6. Menschliche Begegnung als Auftakt für kreative geistige Forschung .....	165
6.1. Begegnungsfähigkeit	165
6.2. Grundübungen	166
6.2.1. <i>Der offene Raum</i>	166
6.2.2. <i>Vorbereitung der Haltung</i>	168
6.3. Die sieben Ich–Aktivitäten für die zwischenmenschliche Begegnung	170
6.4. Die Mission der Menschheit	172
6.4.1. <i>Schritt I</i>	173
6.4.2. <i>Schritt II</i>	174
6.4.3. <i>Schritt III</i>	176
6.4.4. <i>Schritt IV</i>	177
6.4.5. <i>Zusammenfassung</i>	179
 Danksagung .....	 181
 Anmerkungen.....	 182
 Literatur.....	 183