

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Allgemeine Einführung | 15 |
| Teil I : Der geistige Forschungsweg | 19 |
| 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 Genussucht | 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. | Bewusstseinsschwellen | 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 |