

# Inhalt

## Die Dreigliederung in der Seelenübung

11

*Vortrag vom 27. Juli 2000*

Die Art und Weise des Yogaübens, wie sie auf dem Pfade des neuen Yogawillens verstanden wird. Dieser Yogapfad führt in einer wachsenden Beziehungsfähigkeit zur Schöpfung, zur Natur und zu den Mitmenschen. Für die Darstellung der Grundbasis der Übung dient die Dreigliederung von Körper, Seele und Geist. Die erste Ebene ist die Phase der Konsolidierung. Feuer- und Lichtäther werden durch Bewusstseinsformung herangebildet. Die Phase der Konsolidierung ist wie eine Ordnungs- und Bildephase, in der wir einen ersten geistigen Kultivierungsprozess herantreiben. Die Intensivierungsphase kann mit dem Begriff »Konzentration« charakterisiert werden. Der dritte Teil der Übung darf mit dem Begriff »Verwandlung« oder »Vergeistigung« bezeichnet werden. Schwierigkeiten, die beim Üben auftreten. Damit sich die Erfahrung der Verwandlung einstellen kann, ist eine wachsende Zielbeziehung zu einem geistigen Ideal notwendig. Ein technischer und ein moralischer Sinn müssen als Grundlagen zur Ausprägung gelangen, damit die Einsichten in die geistigen Welten sicherer erfolgen.

## Die geistige Bedeutung des Magens

37

*Vortrag vom 28. Juli 2000*

Die Konsolidierungsphase bei der Betrachtung des Magens. Eine ruhige Erwartungshaltung, als ob man auf das Erscheinen von etwas Geistigem wartet, ist für die Konzentrationsphase vorteilhaft. Die dreimalige Wiederholung ist bei der Erkenntnisforschung sinnvoll. Im Magen drückt sich ein Leidenschaftsprinzip des Kosmos aus. Nach der Anatomie, in geistiger Analogie gedacht, ist die Magenschleife ein identischer Abdruck der Wirbelsäulenorganisation. Die gesunde Magenbildung wird durch jene Menschen aus schöpferischen Welten, zusammen mit Götterarbeit gespendet, denen es im Erdenleben gelungen ist, das leidenschaftliche Prinzip in ein gebendes, achtendes Prinzip hinüberzuführen. Die Menschen wirken nach ihrem Abscheiden durch die Fähigkeiten, die sie in der Veredelung des Charakters entfalten, wieder zurück auf ihre Hinterbliebenen.

## Eine sinnvolle Anregung zur Mitschrift bei Vorträgen

50

Eine stichpunktartige Aufzeichnung erfasst nicht die innere Bedeutung der Aussage. Die Aufmerksamkeit auf die Gedankenbewegungsrichtung. Die Aufzeichnung im richtigen Sinn. Die Kunst des Zuhorchens.

## Die Verschiedenheit von astralen Kräften

56

*Antwort auf eine Frage aus dem Auditorium*

Die Begriffe »astrale Wesen« und »Ätherkräfte«. Von oben hereinwirkende astrale Kräfte sind, wie das Licht der Schöpfung, gestaltbildend und ästhetisierend. Das sogenannte Böse steigt von unten, aus dem vitalen Leben herauf

und bemächtigt sich der natürlichen Lichtfunktionen des Seelenleibes. Der Astralleib ist der Werkmeister, der dem Ich und seinen Anweisungen unterstellt ist.

## Pädagogik

60

*Vortrag vom 28. Juli 2000*

Der Begriff »Pädagogik«. Lernen ist ein Transformierungsprozess von einem Alten in ein Neues. Ein Zielpunkt in der Weltenschöpfung ist das Werden eines Transzendenten innerhalb des Menschseins. Die körperliche Ebene ist das Reich der Trennung. Durch den Luftkreis ist das seelische Bewusstsein miteinander verbunden. Energetische Gleichgewichte und Ungleichgewichte. In der geistigen Ebene ist erst wirkliche Freiheit möglich. Der Begriff *satsang*. Die rechte Urteilsbildung. Das Ich in der vollkommenen Transzendenz gegründet ist die eigentliche Einheitsdimension und die Kraft der Erhaltung. Das *śiva*-Prinzip, als ein dunkles, belastendes Prinzip strömt aus dem Organischen und bedarf in der Pädagogik einer sorgfältigen Berücksichtigung. Das Interesse.

## Eine Übung zum Fachgebiet der Pädagogik

90

Die Gedanken sind für den Menschen die wichtigste Nahrungsquelle. Die bindenden und die individualitätsfördernden Kräfte. Für die Bewusstseinsfindung ist es notwendig, dass uns das Objekt in der Außenwelt entgegenströmt. Das Studium des Engels ist ein Studium der goldenen Pädagogik. Das Gedankenbildern am Beispiel von Entspannungstechniken.

## Die Beurteilung des Gedankennetzwerkes

101

Eine Übung zur Bewusstwerdung, wie unsere Gedanken auf die Mitmenschen wirken und wie die Gedanken und Gefühle der Menschen uns beeinflussen. Eine Übung zur Selbstbeschauung. Die Betrachtung von Exkarnation und Inkarnation.

## Der Astralleib im Bilde der *āsana*

107

Das Erwachen des Interesses schenkt den freien Atem. Das Schweigen und Hingeben innerhalb einer Übung am Beispiel des *yoga mudrā*. Das Interesse ist eine in allen Lagen des Lebens förderliche Substantialität, die unabhängig vom Leibe entsteht.

## Der Yoga aus der Reinheit der Seele und die Ausgrenzung aus dem öffentlichen Dialog

112

*Antwort auf eine Frage aus dem Publikum*

Die Menschheit reagiert auf alles Neue feindselig und wehrt sich mit einem erhöhten Widerstand. Der Yoga muss ganz besonders eine seelische Wärme entzünden und dem Menschen in seinem Geiststreben ein rechtes Werkzeug werden. Jene, die dem Yogaimpuls im Herzen folgen, sind Außenseiter in der Welt. Gegner und Befürworter nehmen das Mysterium in die Seele hinein. Das Selbstzeugnis. Die Verleugnungskampagnen der Kirchen fördern am stärksten die Individuation.

## Der Oleander

120

Vortrag vom 30. Juli 2000

Die Betrachtung der Heilpflanze, zuerst in Form der Sinneswahrnehmung. Der Unterschied zwischen einem Röschen und dem Rosenlorbeer. Die zweite Phase der Übung mit der Fragestellung. Der Oleander trägt die Signatur des Mondes. Der Mensch ist von den sieben Planeten geprägt. Die rheumatische Entzündung trägt das gleiche Spannungsverhältnis in sich, welches der Oleander in seinem Wesen nach außen zeigt. Der Kranke muss mit dem Heilmittel ringen.

## Freundschaft und Beziehung aus geistiger Sicht

129

Vortrag vom 30. Juli 2000

Die Partnerschaft als ein Teil der spirituellen Individuation. Die Gemeinschaft im richtigen Sinn. Bindungen entstehen, wenn die Entwicklung stagniert oder in die falsche Richtung geht. Wenn wir in einem Teil der Seele nicht entwickelt sind, setzen wir den Partner unter Druck. Eine richtige Begegnung zwischen zwei Menschen sollte nicht in sich selbst abgeschlossen sein, sondern sollte nach außen eine Kraft senden können. Eine Übung zur Selbstkritik. Wenn wir Bindungen in uns tragen, spüren wir in der Begegnung Hindernisse. Das Wesen der Bindung sollte erkannt werden. Wir selbst sind für Verhaltensmuster im anderen verantwortlich. Sexualität und Spiritualität. Die Ätherkräfte im Menschen richten das Haupt auf. Frausein heißt zur Strahlkraft werden; Mannsein heißt Entwicklung zu einer größeren Gedankenkraft.

## So ham

150

Die Übersetzung von *so ham*. Die Vorstellung aus einer Imagination erschafft das *mantra* in seiner wahren Gestalt. *so ham* und die Natur des Körpers. Die zweifache Natur des Körpers und der erschaffende und zerstörende Weltenrhythmus *so ham sivo ham*. Der Weg, den der Yogaübende zur Überwindung des Körperbewusstseins einschlägt, ist immer ein Weg der Liebe, des Opfers, der Hingabe. Der Körper, wie er erscheint, ist ein Abdruck des ganzen Himmels. Die wirkliche Entsagung ist eine Kunst der Unterscheidung. Die Überwindung des Organisch-Inneren durch eine richtig gewählte integrale Aktivität nach außen führt zur Körperfreiheit.

## Gedicht »Erfolg und Misserfolg«

166

## Anhang

167