

# Inhalt

## Welche Kräfte wirken am Tage – welche Kräfte wirken in der Nacht? 11

*Vortrag vom 2. Oktober 1997 in Bad Häring*

Das geistige Kräftewirken während der Phase des Schlafes. Die Nacht bestimmt die Qualität des Tages und Qualität des Tages die der Nacht. Die Problematik des Gebrauchs von Schlafmitteln. Von der Hygiene des Schlafes. Der Vormitternachtsschlaf und der Schlaf nach Mitternacht und die Aktivität von Leber und Galle. Die erste Nachhälfte und die Bedeutung unseres geistigen Ideals – die zweite Nachphase und die Aufladung für den folgenden Tag. Die Zuordnung von Stoffwechsel und Nervensystem. Der philosophisch-geistige Sinn des Schlafen-Müssens. Intellektuelles Denken und Stoffwechselerschöpfung und die rechte Gedankenbildung. Die schöpferische Aktivität am Tag – das Schweigen unseres Wesens und Willens in der Nacht. Die Vergeistigung des Lebens.

## Die Verwandlung des Menschen in der Nacht 33

*Vortrag vom 4. Dezember 1997 in Bad Aibling*

Die Welt des Schlafes ist eine reine Welt. Am Tag fließt die Sinnesaufmerksamkeit in die Welt – in der Nacht wird die Außenwelt zur Innenwelt. Der Begriff des Engelwesens und die Arbeit der Engelhierarchien am persönlich werdenden Leben des Menschen in der Nacht. Die Führung des Engels zu Wahrnehmung und größerer Erkenntnis. Der Erzengel – ein innerer Führer und Wegbegleiter. Der Verwandlungsprozeß und die Einordnung des Selbstbewußtseins durch den Archai. Das Abschirmen der für den Menschen so bedeutsamen Verwandlungsprozesse. Die drei Räume der Engelwesen – Bildewerkstatt des menschlichen Bewußtseins. Die Notwendigkeit des Schlafens für die Synthese von In-der-Welt-Sein und Außerhalb-der-Welt-Sein des Menschen.

## Einfache mentale Übungen zur Förderung des Schlafes

56

*Vortrag vom 7. Januar 1998 in Kufstein*

Die Bedeutung der Nachtphase für die Gesundheit und das Leben. Das Beziehungsverhältnis, das wir zum Leben, zu den Mitmenschen und zur Schöpfung am Tag haben, spiegelt sich auf konträre Weise wider in der Nacht. Das Wesen des Glaubens. Die Inkarnation des Bewußtseins am Morgen und die Exkarnation am Abend. Das Nicht-loslassen-Können der Ängste und Sorgen in der Krise – die Heilung durch objektive Gedankenbildung. Beispiele für mentale Übungen. Der Schlafplatz. Die Nacht konfrontiert uns mit der Wahrheit unseres Wesens. Der Gebrauch von Beruhigungsmitteln. Die Führung des Lebens zu wirklicher Freiheit und Selbstverantwortung.

## Einfache Tee-Rezepte zur Förderung

87

eines gesunden Schlafes

## Eine sinnvolle Seelenübung für den Abend

89