

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	10
<b>Das intellektuelle Denken im Gegensatz zur reinen Erkenntnis</b>	12
Einige Begriffe und Bilder zur philosophischen Anthropologie	12
Beobachtung und Interesse	16
Schulung des Denkens	18
Das Mantra OM als Beispiel für die Schulung des Denkens	23
Gedankenpflege und Imaginationen	24
Die Welt der Sinne und die Gedanken bilden eine Einheit – Der Begriff des Ätherleibes	25
<b>Das entwicklungs-kreative Lernen und die jenseitige Welt</b>	30
Die Leistung ist eine notwendige Erscheinung, die ein Lernziel immer begleitet	30
Notwendige Ausrichtung zu einer geistigen Quelle	31
Die Toten lernen mit der menschlichen irdischen Entwicklung mit	33
<b>Die Unterscheidung von Körper, Seele und Geist</b>	36
Die Erkenntnis der verschiedenen Ebenen als praktische Disziplin	36
Denken, Fühlen und Wille – <i>manas, buddhi, ātman</i>	38
Ein erwähnenswerter Zusammenhang zu den geistigen Welten	40
<b>Der Bewegungsapparat</b>	42
Das Skelett im Sinnbild des Geistes	42
Außen und innen	42
<i>Cakrāsana</i> , das Rad im Zyklus	46
Die Polarität von links und rechts	48
Die Vorderseite und Rückseite des Körpers	50
Oben und unten	51
Der geistige Ursprung der Bewegung	53
Die Wirbelsäule und die Zusammenhänge des Geistes	57
Anatomie und Bild der Wirbelsäule	57
Die Wirbelsäulenabschnitte in Zuordnung zum seelischen Entwicklungswunsch	60
Die Muskulatur und das Bewegensleben	62
Das Muskelsystem, ein Ausdruck für zu Ende geführte Bewusstseinsprozesse	65
Die freie Bewegung	68

Die Gelenke	72
Der Zusammenhang der Gelenke zum Lichtäther und zum Kosmos	72
Der Gelenkspalt und die Paradoxie über die Einheit des Körpers	76
Die seelische Bedeutung der Wirbelsäule und die damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeiten	83
Der Kalkprozess und der Strahlprozess des Nervensystems	86
Die sechs Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule	89
Die Pathologie und die Heilmöglichkeiten	104
Weite, Sinnestiefe und Lichtäther	104
Die unterstützende Therapie durch die Entwicklung von bewussten Yogaempfindungen bei Unfällen und Traumen	106
Entzündungen und Übersäuerungen am Bewegungsapparat	108
Degenerative Krankheiten	111
Die Heilwirkungen von Körperübungen mit Gedankeninhalt	113
Das <i>manipūra-cakra</i> und das rechte Aktivsein	115
Das <i>manipūra-cakra</i> , das luft-feurige Zentrum für Wirbelsäule und Stoffwechsel	118
<b>Wie entsteht Farbe?</b>	120
Eine kosmologische Betrachtung	120
<b>Die Haut als die irdische Hülle des Menschen</b>	122
Die Haut und die Schönheit des physischen Körpers	122
Die Haut und der Sturz Luzifers	124
Die Haut und die vier Elemente	127
Die Sinnesfunktion der Haut und das Element der Erde	129
Das Feuer der Sinne und Licht und Wärme in ihrer Bedeutung für die Haut	131
Das Element des Äthers in der Haut	132
Die Haut und der Kieselsäureprozess	134
Die Kupferwirksamkeit und ihre feine Empfindungswirksamkeit an der Haut	136
Eine Atemübung aus dem Yoga zum Erleben der eigenen Inkarnation	137
<b>Das Nervensystem</b>	141
Die geistige Bedeutung des Nervensystems	141
Das Nervensystem und sein Zusammenhang zum Astralleib	141
Die menschliche Bewegung ist ein hoher Willensausdruck und verwandelt den Menschen	143
Die Kontrolle des Ich steigert die ausgleichende Wahrnehmungssensitivität	146
Sensitivitätssteigerung des Astralleibes	150

Die Weitung des Astralleibes bedarf eines rhythmischen, geordneten Lebens	153
Planeten und Nerven	155
Das begehrlche, aktive Prinzip im Astralleib	157
Der Zusammenhang von-Empfindungen und Beruhigung der Nerven	160
Die Nacht und das Geheimnis zur Regeneration des Nervensystems	167
Die geistige Bedeutung des vegetativen Nervensystems	173
Die Öffnung des Unbewussten an einem Beispiel	176
Der Fortschritt in der Seele erfolgt aus dem Neubeginn des Bewusstseins	178
Die chronische Sympathikotonie, die anhaltende Unruhe	180
Das Kosmische Gebet	184

## **Das Atemsystem** 186

Der unbewusste Spannungszustand in der Lunge	187
Das Atemsystem als Ernährungssystem	190
Der Atem und die Entwicklung des Seelenlebens	196
Die polare Dimension des Atems	198
Das Sonnengebet, <i>sūrya namaskāra</i>	200
Die freie, dritte Dimension des Atems	202
Einfache Übungen zur Atemunterstützung und Schulung der Vorstellungstätigkeit	204
Vier Dimensionen in einem Atemzug	212

## **Das Zirkulationssystem** 214

Die Bewegung des Blutes	214
Das Herz als das zentrale Persönlichkeitsorgan	215
Venus, Mars und Sonne	216
Der vitalisierende und der asketische Ansatz von Übungen sowie der Ansatz der Stärkung der Seelenkräfte	220
Wo liegt der Mittelpunkt des Kreislaufes?	228
Die Bedeutung von Rhythmus	230
Praktische Erklärungen zur rhythmischen Mitte und einfache Übungen	232
Die Veränderung des Herzens mit der spirituellen Entwicklung	236
Die Heilung durch rhythmische Einflüsse	237
Die Seele und der Ätherleib weben ständig zwischen Tod und Auferstehung	240
Der Herzinfarkt	245
Vorbeugung und einfache unterstützende Maßnahmen bei Gefahr des Herzinfarktes	248

<b>Das Hormonsystem</b>	252
Die Drüsen in Beziehung zu den <i>cakrāḥ</i>	252
Der Einfluss von physischen Umwelt- und Körperkräften auf Hormone, Drüsen und <i>cakrāḥ</i>	252
Die Zuordnung der Drüsen zu den <i>cakrāḥ</i>	255
Das Hormonsystem arbeitet nach einem im Äther angelegten Steuerungsrhythmus	257
Entwicklungsdefizite prädestinieren für Fremdeinflüsse	260
Stärkung des Ätherleibes durch Bewusstseins-schulung	262
Die Entwicklung des sechsten Zentrums	267
Die tiefere Bedeutung des vierten und sechsten Zentrums für die Persönlichkeitsentwicklung	267
Heilkraft durch schöpferische Gedankenentwicklung	270
Das sechste Zentrum und der Lebensauftrag	271
Die Bedeutung des siebten Zentrums und die Frage nach der übergeordneten Transzendenz	273
Durch die Hinwendung und eigenständige Auseinandersetzung mit spirituellen Quellen werden Ätherkräfte aktiviert	276
<b>Das Verdauungssystem</b>	278
Das Verdauungssystem als wärmebildendes System	278
Therapeutische Ansätze für das Verdauungssystem	281
Das Verdauungssystem als feinstoffliches Kommunikationssystem	282
Der vermittelnde Planet Merkur in der Verdauung, der übergeordnete Planet Saturn und das rhythmische Prinzip	284
Der Weg von oben nach unten und von unten nach oben	288
Beispiele zu einem Heilsansatz mit Yoga	293
Das Wesen des Dünndarms	293
Die Candida-Erkrankung und die Entwicklung des konkreten Denkens zur Lichterkraftung	295
Das Beispiel von Übungen	298
<b>Die Nieren</b>	305
Die Nieren im Zeichen der Venus	305
In jedem Organ lebt ein geheimer Schöpferwille mit einem spezifischen Auftrag	305
Gedicht, Das <i>manipūra-cakra</i>	306
Die Organanlage entstand durch das Opfer höherer Hierarchien	307
Empfindung, Wärme und die Venus	308
Die analogische Zuordnung von Planeten und Organen bedarf der Kenntnisse über die Prozesse, die in den Planeten stattfinden, und des sorgfältigen Studiums der Organe	312
Die Venus und ihr physischer und psychischer Prozess	313
Die äußeren Einflüsse bestimmen weitgehend die Bewusstseinslage	317

Die Möglichkeiten durch Yoga	318
Die Anmut ist ein Ausdruck der Venus	318
Der heilsame Einfluss der Atmung auf die Nieren	318
Sprachgestaltung und die Entwicklung der Venus	321
<b>Die Organschwäche</b>	325
Organdispositionen lenken die seelische Entwicklung	325
Das frühere Leben bestimmt die leibliche Kondition	326
<b>Die Bedeutung des Körpers</b>	330
<i>Vortrag vom 5. Juli 1997</i>	
Der Geist steht am Anfang	330
Analogien der vier Naturreiche	332
Die heilige Kuh	335
Der Körper als <i>kurukṣetra</i>	337
Im irdischen Dasein nimmt der Körper die Seele gefangen	338
<b>Die verjüngende Kraft des Geistes für das Bewusstsein und den Körper</b>	341
<b>Die Heilsseite des Wissens und die geistige Bedeutung der Wärme</b>	348
<i>Vortrag vom 22. Juni 1996</i>	
Erkenntnisbildung und innere Kraft der Seele	348
Inkarnation und Exkarnation des Bewusstseins	349
Die Krankheit und das besetzende Wesen	350
Die Epiphyse und die Hypophyse	351
Die Milz und ihr mysteriöser Charakter	352
Die Lebensmüdigkeit und die Krebskrankheit	354
Vermeidung von passiver Offenheit bei der Krebskrankheit	354
Die Allergie und die Entwicklung der Beobachtung des Wärmeäthers	356
Das Blut, die Wärme und das <i>anāhata-cakra</i>	358
Die Erfahrung des <i>anāhata-cakra</i>	360
Die Allergie und die Entwicklung des vierten Zentrums	362
Praktische Hinweise zur Entwicklung der Wärme in der Seele	363
Ein bewusstes In-Ruhe-Lassen der allergischen Reaktionen	365
Die Symbiose als Gegensatz zur Freiheit der Liebe	367
<b>Anhang</b>	370
Anmerkungen und Quellenangaben	370
Literaturempfehlungen	374