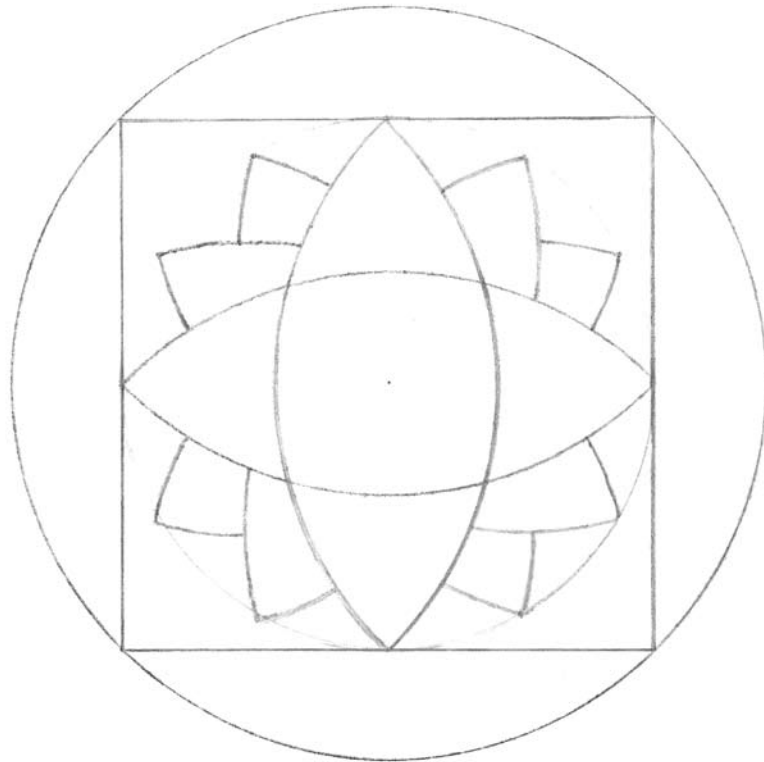
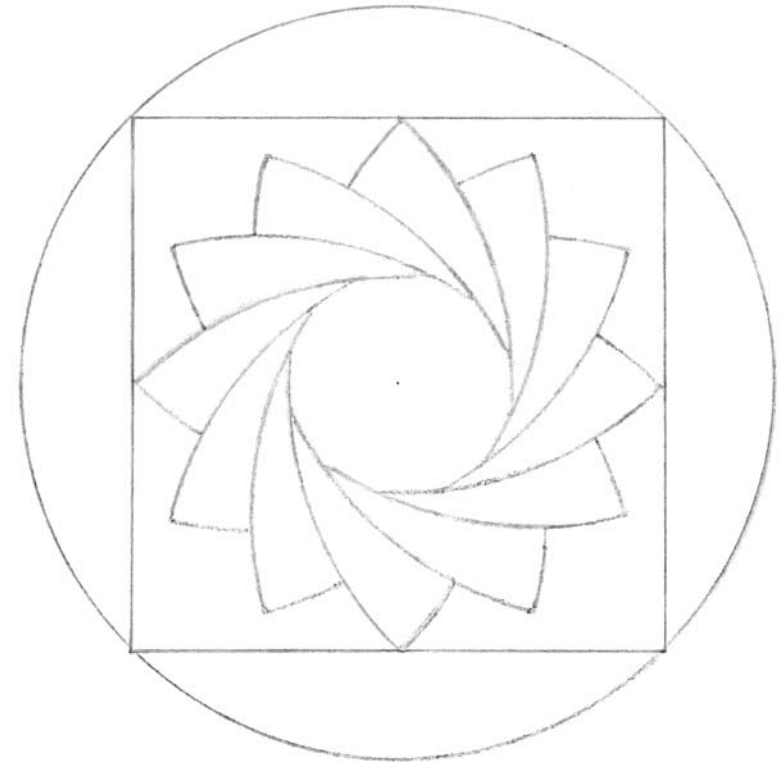


Herzfigur 3  
12 Blütenblätter im Kreis



In die Grundfigur wird als Hilfslinie der Kreis gezeichnet, der das Quadrat von innen berührt («Inkreis»). Auf ihm befinden sich die Spitzen der 12 Blütenblätter im Abstand von  $30^\circ$  ( $360^\circ : 12 = 30^\circ$ ). Gleichzeitig sind sie die Mittelpunkte von Kreisbögen für Blütenblätter, wie in der Grundfigur, nur kürzer.

Herzfigur 4  
12 Blütenblätter in Bewegung



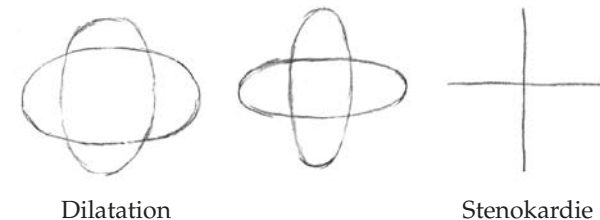
Die Figur geht aus vom Quadrat mit seinem Umkreis. Als Hilfslinie wird der Inkreis benutzt, auf dem sich im Abstand von  $30^\circ$  die Spitzen der Blütenblätter befinden. Diese Spitzen sind gleichzeitig die Mittelpunkte von längeren und kürzeren Kreisbögen. Der Radius wird wie beim Umkreis gewählt. Die längeren Kreisbögen formen im Inneren eine 12-eckige Figur, die beinahe wie ein Kreis aussieht.

## Übungen zur Entwicklung eines Wärmeempfindens im rhythmischen System

Gestern hatte ich von der Harmonie des Übens gesprochen. Die Übung wie sie im Äußeren erscheint, soll auf der einen Seite ein kosmisches Bild darstellen und auf der anderen Seite eine natürliche Ordnung im Körperlichen widerspiegeln. Indem wir diese Übungen mit den zugehörigen Vorstellungen oder entsprechenden imaginativen Bildern praktizieren, erzeugen wir in unserem Innersten eine harmonische Wirkung. Wir wirken auf den Astralleib mit diesen Bildern etwa dahingehend, dass sich dieser Astralleib plötzlich viel wachsender, viel umsichtiger zeigt und er auch in uns beginnt, sich für die weitere Beziehungsaufnahme zu interessieren. Es ist tatsächlich so, dass sich aufgrund dieser Bilder eine Art Nahrungsaufnahme für den Astralleib ergibt, die dazu führt, dass Leben oder entsprechend Lebendiges erwacht. Dieses Lebendige führt schließlich dazu, dass der Ätherleib, der hinter dem Astralleib ruht, auf gleichmäßig harmonische Weise eingestimmt wird. Indem der Ätherleib eingestimmt wird, folgt schließlich auch eine harmonische Inkarnation und Ergänzung bis hin zum physischen Leib.

Diese Übungsweise ist deshalb, wenn sie von Gedanken und rechten Bildern, die mit Gefühlen beseelt sind, ausgeht, eine sehr günstige Form, wie wir auf den gesamten Leib oder die gesamten Leiber einwirken können. Wir durchleuchten uns und bringen ebenfalls eine natürliche Ordnung in das gesamte innere System unseres Daseins hinein. Die Ordnung, die wir hineinbringen, kann schließlich auch zur Durchwärmung führen. Wir können etwa sagen: Das Licht im Leibe, gleich ob es mehr in der Mitte, in der oberen oder in der unteren Körperregion erwacht, entsteht durch eine richtige Gedankenaufbereitung, durch eine beseelte Gedankenentwicklung. Die Wärme entsteht aber, wenn diese Gedanken im genau bemessenen und vor allem auch geordneten Sinn an uns herankommen. Je geordneter der Gedankensinn an uns herantritt, umso mehr beginnt sich auf subtile Weise das ganze System zu erwärmen. Diese Wärme ist aber so subtiler, so feiner Art, dass sie in der Regel nicht sofort als physische Wärme erspürt werden kann. Die Wärme jedoch ist wertvoller, wenn sie auf diese subtile Weise entwickelt wird, als wenn sie mehr mit den gröberen Willensumsetzungen, beispielsweise durch Sport und Aktivierung des Bewegungsapparates, allein geschehen würde.

Wenn ich noch einmal an die Gestalt, die ich gestern aufgezeichnet habe, erinnere, dann können wir tatsächlich davon ausgehen, dass auch das Herz, das physische Organ, harmonisch durchformt und durchdrungen wird, wenn diese Übungsweise richtig absolviert wird. Weder die Kreuzform, die an den Todesprozess erinnert, an die Enge, noch die Dilatation, die Ausdehnung, die an eine Schwäche erinnert, treten in den Vordergrund. Die Bewegung im Zirkulationssystem und im zugehörigen Muskel, das ist der gesamte Herzmuskel, entfacht sich harmonisch. Es ist wirklich so, dass das Herz eine Art Harmonie in der Gestalt einnehmen kann. Diese Harmonie können wir tatsächlich dahingehend definieren, wenn die beiden Halbmomente zusammengefügt sind und sich diese zwei Kurven horizontalerwärts und vertikalerwärts ergeben.



Treten zu starke Todesprozesse auf, Schweretendenzen, dann entwickelt sich tatsächlich diese Kreuzform und es entsteht die Stenokardie, die Herzenge, die Enge in den Kranzarterien, und wir treten der Todespforte mit diesem Krankheitsbild näher. Ebenfalls ist aber auch die andere Art der Abweichung, die Dilatation, die gerne durch Entzündungen und Überlastungen entsteht, die Erweiterung des Herzens, ebenfalls ein Schwächezustand. Unter diesem Schwächezustand leidet schließlich die gesamte Vitalkraft.

Die Übungen selbst, wie sie entwickelt sind, sollten nicht als materielle Übungen verstanden werden, sondern tatsächlich als Übungen für die Seele, in die der Körper einbezogen wird. Wir können also das Üben tatsächlich als ein seelisches Üben bezeichnen. Dieses seelische Üben, wenn es richtig getätigt wird, entfacht diese feinen empfindsamen Prozesse, die lichtfreundlich sind und wärmeaktivierend wirken.

Nun kann ich natürlich nicht davon sprechen, dass uns sogleich mit den ersten Übungen bis über die Ohren hinauf warm werden wird, sondern ich muss davon sprechen, dass uns warm werden wird, wenn wir uns auch

mit den weiteren Gedanken entsprechend auseinandersetzen. Die Gedanken, die für das Leben und für den Geistschulungsweg nötig sind, sind in jeder Weise eine Herausforderung. Sie sind tatsächlich im Vergleich zu herkömmlichen anderweitigen, nur wissenschaftlich orientierten Gedanken, schwierig. Sie sind schwierig, da sie uns in der Vorstellungskraft weitaus mehr beanspruchen als diejenigen Gedanken, die in einer Dialektik bestehen, die die geistige Realitätsebene ausschließt.

### Die psychische Wirkung eines seelischen Rückzuges

Es ist ganz interessant, wenn ich einmal auf eine Tatsache hinweise, die dem gesamten Seelenleben hinderlich entgegen steht. Diese Tatsache ist die psychische Rückzugsneigung des Menschen. Die Rückzugsneigung ist eigentlich der Beginn der Degeneration. Nicht der Kampf, die Auseinandersetzung, die umherschlagenden Diskussionen und Konflikte sind tatsächlich die wesentlichsten Ausgangspunkte für die Degeneration, sondern es beginnt dann das eigentliche Schicksal zu walten, wenn ein ungesunder oder ungünstiger Rückzug des seelischen Lebens und allgemein des ganzen Wesensverhaltens, das daran geknüpft ist, eintritt. Es ist aber wichtig, zu erkennen, welche Dimension in einem Rückzug entsteht. Was ist ein Rückzug? Wann tätigen wir einen Rückzug?

Mit dem Rückzug ist nicht gemeint, dass wir uns einmal von einer Arbeitsstelle zurückziehen oder uns zu einer Person, mit der wir nicht zurechtkommen oder mit der wir nichts mehr zu tun haben wollen, distanziert verhalten. Mit dem psychischen Rückzug, den ich meine, ist ein mehr innerster gesamter Prozess der Dissoziation der Seele und der Seelenkräfte einhergehend. Es zieht sich das Denken, das Fühlen wie auch das Willensverhalten von dem eigentlichen natürlichen Lebensgefüge zurück. Der Ätherleib fällt aus der Kontrolle der oberen Organisationskräfte, des Ich-Selbst und des Astralleibes. Wann ist das der Fall? Es ist in der Regel dann der Fall, wenn das Ich so weit überfordert ist, dass es nicht mehr zurechtkommt mit den verschiedenen gegensätzlichen Wirkungen des Lebens, mit den sogenannten unterschiedlichsten Polaritäten. Wenn das Ich einmal in eine Art Schwächung kommt, dann kann dieser Rückzug ganz ungesehen, ganz unbemerkt im Innersten eintreten und eine persönliche Wesensveränderung mit einer lauen, entfremdeten Willensneigung oder mit einseitigem und daher geschwächtem Vitalverhalten entsteht in der Folge.

Die Folge dieses Rückzuges ist aber in der Regel schwerwiegend, denn meist dann knüpfen sich die ersten Initialphasen eines wirklichen schwereren Krankseins an. Im Rückzug beginnt sich meistens das Zellsystem zu degenerieren, denn es ist der Ätherleib, der ohne die Ich-Führung fremdartige Einflüsse, die ihn blockieren und ihn aus dem Zusammenhang ausgliedern, aufnimmt. Unterschiedlich lange können dann die Phasen sein, bis eine Krankheit tatsächlich zur Diagnose und damit zur Offenbarung kommt. Der psychische Rückzug mit seiner Dissoziation jedoch ist ein ganz signifikantes Merkmal, das wir auch im Sinne des Yoga beachten wollen. Wenn sich die Seelenkräfte zurückziehen und sich nicht mehr kontaktfreudig, interessiert, lebendig in das Lebensgefüge eingliedern, dann ist tatsächlich eine Aufmerksamkeit in größerer Hinsicht notwendig. Wichtig wäre es, dass eine Person, die dazu neigt, ein Rückzugsverhalten in der Seele zu tätigen, es rechtzeitig bemerkt und sinnvolle Schritte diesem Rückzug entgegensetzt.

In der Regel entsteht der Rückzug dann, wenn die äußeren Einflüsse in ihren polaren Wirkungen zu viele Anforderungen stellen und dadurch bestimmte Überforderungsleistungen bewirken. Nun ist es natürlich eine Angelegenheit der einzelnen Person, herauszufinden, welche Umstände sind wirklich eine Überforderung und welche Möglichkeiten sind aber in einer Art Aufbauleistung, wenn sie auf rechte Weise ergriffen werden. Meist entsteht gerade innerhalb des Rückzugsverhaltens der Fehler, dass man jene Möglichkeiten, die eine gesunde Aktivierung bringen würden, unterlässt und sich aber nicht von den Posten und Tatsachen distanziert und zurückzieht, zu denen eine ungünstige überfordernde Beziehung besteht. Das menschliche Leben neigt, wenn es nicht sorgfältig hinterfragt wird und etwas von Stressfaktoren gepeinigt ist, genau zu gegenteiligen Reaktionen. Automatisch wird fast jeder diesen Fehler begehen, dass er sich bei stressgeplagten Situationen von den gesunden Phasen des Lebens zurücknimmt und zu den kranken hinwendet.

Im Gespräch miteinander oder im Gespräch mit einem Therapeuten, wenn es natürlich ein etwas kompetenter Therapeut ist, das muss vorausgesetzt werden, aber allgemein im Gespräch kann leichter eruiert werden, welche Möglichkeiten zu ergreifen sinnvoll sind und welche Laster, Leidenschaften und Rollenspiele es wirklich gibt, die man unterlassen sollte. Zur Ordnung des inneren Lebens, zur tatsächlichen beginnenden Durchwärmung des ganzen Daseins ist es günstig, wenn man keinen falschen, keinen unphysiologischen und damit keinen für die Seele belastenden Rückzug tätigt.

Günstig ist es, wenn jemand den Mut aufbringt, in ständig erweitertem konstruktiven Sinne aus dem Leben etwas über die gewöhnlichen Grenzen der Abhängigkeiten zur Formung zu schaffen, das Leben zu führen und zu meistern.

### Lebendigkeit der Auseinandersetzung

Dieser Yoga, wenn er als ein Grundprinzip des Lebens angenommen wird, so kann er für jeden Menschen wesentliche und auch umfassende fantasiebringende Aussagen geben. Es ist diese Art Yoga so konzipiert, dass man sich nicht auf eine bestimmte Stufe sogleich eintragen und einschwören müsste, sondern es können die einzelnen Teile und Inhalte nach und nach ergriffen und für das Leben konstruktiv tauglich gemacht werden. Wichtig ist nur, dass es nicht eine Art Konsumorientierung auf diesem Weg des Yoga gibt, sondern ein produktives, ein lebendiges Umgehen. Dieses lebendige Umgehen steht am Anfang aller Yogaaktivität und schließlich auch am Ende der Disziplin. Die Lebendigkeit wird schließlich bleiben und die Lebendigkeit wird für sich selbst das Zeugnis des schöpferischen und unmittelbaren Seins darstellen. Am Anfang soll nicht der Konsum und das erdrückende Verhältnis des nur passiv rezeptierenden Annehmens sein, sondern es soll ein lebensvoller und lebendiger Umgang erfolgen, der sich tatsächlich in der Auseinandersetzung erfreut.

Die Freude der Auseinandersetzung soll jeder auf diesem Yogaweg zumindestens kennen lernen. Es ist eine Freude für den Astralleib, wenn er beispielsweise jene Bilder über die Dreigliederung des Menschen oder Bilder über geometrische Symbole und Figuren wie diese dargestellt bekommt, da er diese Bilder unmittelbar auf sich selbst übertragen kann. Er überträgt sie und er stellt bei sich im organisch Inneren, wenn er entlang tastet, fest, dass tatsächlich die Gedanken mit ihrer Logik im Organischen eingraviert sind. Wenn also jene Bilder, wie über diese einzelnen Figuren, dargestellt werden, und wir sie mit Interesse zur Kenntnis nehmen, dann erfreut sich der Astralleib, da er im Innersten tatsächlich wahrnimmt, dass es stimmt, dass diese kosmische Logik im Innersten auch in den Organen wiederzufinden ist. Er stellt also fest, in den Organen ist ein Kreuz oder will sich ein Kreuz manifestieren und will sich auf der anderen Seite wieder eine Ausdehnung manifestieren. Er identifiziert diese lebendigen Symbole als gegebene Wirklichkeiten im Inneren.

Die Freude der Auseinandersetzung ist deshalb ein erster Punkt, den wir im Yoga auf jeden Fall kennen lernen wollen. Am Anfang steht die Lebendigkeit der Auseinandersetzung, am Ende bleibt die Lebendigkeit in der Schaffenskraft, ich möchte sagen, in der Art Zeugungsfähigkeit von wirklicher Größe und Kraft. Es ist die Zeugungsfähigkeit oder Schaffenskraft des produktiven Lebens selbst, dass ausstrahlende und weit gefasste Liebe und Kraft in das Leben erzeugt werden. Nicht die Anhaftung an die physische Zeugungskraft bleibt schließlich als Resultat, sondern die geistige Schöpferkraft bleibt als das wertvollste Gut. Diese geistige Schöpferkraft ist im wahrsten Sinn eine Gabe des Lichtes und der Liebe für andere.

### Beginn einer Übungsanleitung

Die Übungsweise ist inmitten dieses philosophisch geistigen Ausgerichtetseins und Trainings der Seelenkräfte harmonisch eingegliedert. Die Übungsweise soll nicht nur zu einem fernen intellektualisierenden und veräußerlichten diskutierenden Standpunkt führen, oder zu einer bloßen schematisierten Gesundheits- und Vitalprägung, sondern sie soll vor allen Dingen in sich selbst bereits eine erste lebendige Anteilnahme dieses mitempfindenden Ich-Bewusstseins tragen. Schon von Anfang an sollen wir so produktiv beteiligt sein beim Üben, dass wir dieses Ich langsam aus den rostigeren Strukturen in bewegtere dynamischere Verhältnisse hineinbringen. Es ist ganz sinnvoll, wenn ich diese Übungen noch einmal mit den dazugehörigen Inhalten wiederhole. Wir können diese Übungen noch einmal demonstrieren.

Die erste Übung war der Kreis. Dieser Kreis ist außerordentlich interessant, da dieser Kreis uns sogleich auf die Art der Gedanken- und Bewusstseinsführung aufmerksam macht. Wir kommen ganz natürlich auf die wünschenswerte Entwicklung der Seelenkräfte zu sprechen, wenn wir einmal den Kreis mit den zugehörigen Inhalten praktizieren. Der Kreis ist auf zweierlei Weise ausführbar. Wir können ihn ausführen, indem wir das Runde mit den Handinnenflächen tasten. Bei diesem Tasten des Runden wollen wir wirklich lebendig die Sinne beteiligen. Wir führen die Sinne gezielt an die Vorstellung des Runden heran. Wir kreieren über die Sinne die Empfindung, erleben sensitiv und intensiv mit dem Tastsinn die Rundung und das Ergebnis wird schließlich sein, dass wir rückwirkend auf den physischen Körper eine beruhigende Reaktion spüren. Wir spüren in der Nähe des