



Arbeitskultur
Zukunft

Die spirituelle Heilkunde und ihre praktische Anwendung im Leben

Was kann der Einzelne zur Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit tun?

Die spirituelle Heilkunde und ihre praktische Anwendung im Leben

Anmerkungen zu dieser Ausarbeitung

- Teil 1: Die rechte Aktivitätsleistung aus dem Bewusstsein
- Teil 2: Die verschiedenen Qualitäten von Wärme
- Teil 3: Die praktische Entwicklung des Wärmeäthers
- Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der
wärmebildenden Lebenskraft – Teil 1



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Weitere Handlungsmöglichkeiten zur Erkräftung des Wärmeäthers und seiner Heilwirkung

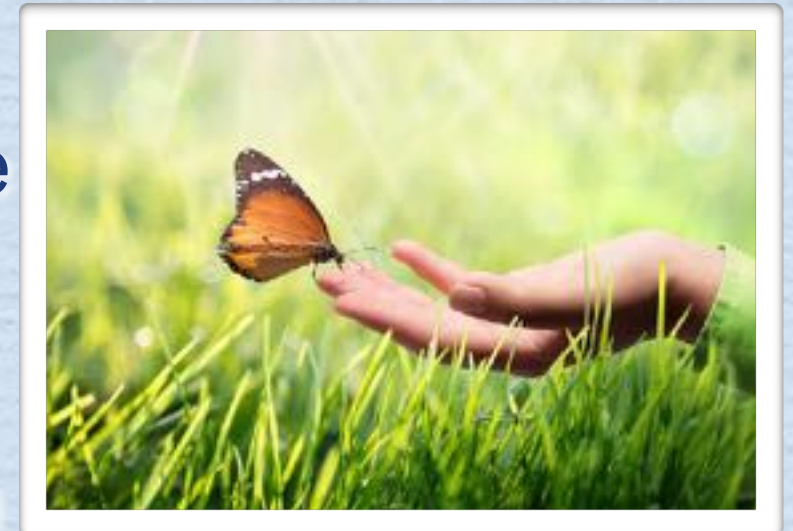
- Ätherkraft ist von organisierender, formbildender Bedeutung.
- Sie durchdringt, ohne zu erhitzen.
- Sie belebt wie eine feine Umsäumung die Zellen.
- Da es zur Zeit viele Tumorerkrankungen gibt, ist es wichtig, dass die Gesetze, nach denen diese kosmische Wärme sinnvoll zu einem Eingreifen gebracht werden kann, vom Einzelnen verstanden und um seiner Gesundheit willen angewendet werden können.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Weitere Handlungsmöglichkeiten zur Erkräftung des Wärmeäthers und seiner Heilwirkung

- Der Kranke entwickelt dazu eigenständig verschiedene Disziplinen mit bewusster Planung und Ausdauer.
- Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist die Entwicklung eines rechten körperlichen und seelischen Wärmeverhältnisses wichtig.
- Früher wurde die heilende Wärmekraft über die Hände übertragen.
- Heute ist eine gedankliche Bewusstseinsaktivität mit geordneten Inhalten notwendig.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Schritt 1

- Für jeden Tag eine mentale und physische Aktivität planen.
- Einseitige und zu intellektuelle Anforderungen rauben Lebenskräfte und führen zur Erkaltung bestimmter Körperzonen.
- Eine körperliche, sportliche Aktivität bildet ein Gleichgewicht zu den intellektuellen Verausgabungen.
- Wenn sie mit harmonischen Bewegungen und ausgleichender Atemtätigkeit geschieht, wirkt sie befreiend.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Schritt 1

- Sport kann zu einer besseren wahrnehmenden Beziehung zur Natur und den Mitmenschen führen.
- Entsteht bei der Aktivität eine Beziehung, desto leichter regt sich das kosmische und feine Wärmewirken, denn dieses strömt von außen nach innen bzw. von einem größeren Ganzen zum Körper – bis in das Zellsystem.
- Auf die Beziehungsebene achten, in die sich die sportliche Aktivität einfügt.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Schritt 2

- Die Stoffwechsel-Anregung durch Sport bedarf zusätzlich eines guten Zusammenwirkens von Gedanken, inhaltlichen Vorstellungen und den körperlich praktischen Konsequenzen.
- Eine Idee soll ausreichend gedacht werden, sich zu einem intensiven Gefühl sammeln, sodass sie im praktischen Leben umgesetzt werden kann.
- Dadurch entsteht eine integrale Einheit, in welche die kosmische Wärme einziehen kann.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Schritt 2

- Eine esoterische Wahrheit bedarf der Meditation auf die Worte, mit denen sie formuliert ist.
- Dadurch entsteht eine intensivere Beziehung und ein Wahrheitsempfinden für die geistig bestehende Wirklichkeit des Gedankens.
- Diese Wahrheit versucht der Übende nach einiger Zeit im Leben umzusetzen.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Schritt 2

- Der Übende lernt dabei, dass alle Gedankeninhalte und Bewusstseinstätigkeit, die er z. B. in eine Yogaübung hineinlegt, einen Wert für die Lebenskräfte und für die Erhaltung der Moralität darstellen.
- Alle Forderungen hingegen, die von den Übungen erwartet werden, haben nur eine körperliche und materielle Bedeutung.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Schritt 2

- Erkennt der Übende den Unterschied zwischen seelisch-geistigem Aktivsein und konsumierender Haltung, muss er weniger Erwartungen an Äußerlichkeiten nachgehen, und sich mehr um die Entwicklung einer bewussten Beziehung zu einer Übung bemühen, damit er diese in umfassender Hinsicht erleben lernt.
- Die bewusste Auseinandersetzung in beziehungsaktiver Hinwendung bewirkt eine Wärmesteigerung im Menschen.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – die Kopf-Knie-Stellung 7)

- Die Übung beschreibt das Grenzüberschreiten, das Ausdehnen der persönlichen Möglichkeiten im Sinne einer willentlichen Aktivität.
- Sie deutet auf den inneren Sinn des geduldigen Arbeitens und ausdauernden In-Beziehung-Tretens zur Materie hin.
- Der Übende gibt sich einerseits weit und ausgedehnt, andererseits tief und versiert der geschlossenen Form der Bewegung hin.
- Es ist das seelische Bild des In-die-Materie-Hineingehens, des tiefen Berührtwerdens der Seele durch die Form des Irdischen.

Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – die Kopf-Knie-Stellung

- Bei der Stellung wird das mutige Hineingehen in die Spannungen und unbequemen Verhältnisse, die die Materie bietet, angesprochen.
- Sie ist mit Arbeit, Einsatz und Ausdauer verbunden.
- Das Sinnbild der Übung ist das Empfinden, tief in die Erde, in das Leben, in die Realitäten, mit der eigenen Schöpferkraft einzudringen.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – die Kopf-Knie-Stellung

- Bevor die Stellung ausgeführt wird, sollten einige vorbereitende Übungen (z. B. Sonnengruß, Pflug, Schulterstand) praktiziert werden, da sie wegen ihrer grenzüberschreitenden Ausdehnung einer unbedingten Erwärmung bedarf.
- Vor der Ausführung sollte sich der Praktizierende die Übung vorstellen: Wie die Endstellung der Übung aussieht, worauf beim Hineingehen in die Übung zu achten ist und wie die Spannungsverteilung ist.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – die Kopf-Knie-Stellung

- Sitzhaltung mit gestreckten Beinen einnehmen, Arme und Oberkörper weit nach oben stecken – dabei den Nacken und die Schultern entspannen.
- Dann Arme und Oberkörper weit über die Beine hinaus nach vorne strecken.
- Sobald der Körper weit hinaus geführt wurde, die Füße mit den Händen ergreifen bzw. die Finger hinter den Füßen verschließen oder die Hände auf den Unterschenkeln ablegen.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – die Kopf-Knie-Stellung

- In der Endphase kann die Stellung eine Minute oder länger mit gestreckten Beinen gehalten werden.
- Während der Haltezeit die Dehnung im Rücken und den Beinen beibehalten.
- Dabei den Fokus nicht auf die Spannungen des Körpers legen, sondern auf den Sinngehalt der Übung (zu Beginn beschrieben).
- Dies ist eine bewusste körperliche und seelische Aktivität, die Wärmekräfte freisetzt.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – die Kopf-Knie-Stellung

- Das Grenzüberschreiten bei der Übung sollte kein zwanghaftes Drücken oder Ziehen sein, sondern vielmehr ein dynamisches, aktives Ausströmen der Wirbelsäule in eine Längsdehnung.
- Nehmen Sie sich diese Grenzüberschreitung bewusst vor.
- Die Zentrierung ist in der Mitte der Wirbelsäule, die Entspannung in Schultern und Nacken.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – die Kopf-Knie-Stellung

- Beim Hinausgehen aus der Übung, die Spannung nicht abrupt abbrechen.
- Noch ein kleines Stück weiter in die Dehnung gehen.
- Dann die Stellung mit geradem Rücken und nach oben gestreckten Armen verlassen.



Teil 4: Zehn Lernschritte zur Entwicklung der wärmebildenden Lebenskraft

Hinzugefügtes Beispiel für eine Yogaübung – Bezug zu den vorherigen Aussagen

- Die Übung lässt sich mit den oben erwähnten Bewusstseinsinhalten ausführen und halten oder mit Blick auf die gesundheitlichen Aspekte.
- Im ersten Fall werden die Ätherkräfte gestärkt, im zweiten Fall dient die Übung nur dem materiellen Konsum.



Quellenangaben und Erläuterungen zu einzelnen Begriffen

7) Yoga-Übung – Kopf-Knie-Stellung/Vorwärtsbeuge

- Diese Übung ist dem Buch von Heinz Grill „Die Seelendimension des Yoga“ entnommen:

<https://stw-verlag.de/produkte/seelendimension-des-yoga/>

5. Auflage von 2018, Seite 156

Die spirituelle Heilkunde und ihre praktische Anwendung im Leben

Vielen Dank für Ihr Interesse.

Ich wünsche Ihnen ein kraftvolles und
freudiges Arbeiten mit den Inhalten.

Teil 2 von Teil 4 folgt in Kürze.

