



RUDOLF STEINER
**Wie erlangt man Kenntnisse
der höheren Welten?**
1904-1909

33 Illustrierte Impulse



Develop reverence Respect means allowing something to be as it is before judging or criticizing it.

→ Spend 2–3 minutes observing a person, plant, animal, or object. Ask only: What do I actually perceive?

Ehrfurcht entwickeln Achtung bedeutet, etwas zunächst gelten zu lassen, bevor man es bewertet oder kritisiert.

→ Betrachte 2–3 Minuten einen Menschen, eine Pflanze, ein Tier oder einen Gegenstand. Frage nur: Was nehme ich tatsächlich wahr?

Développer la révérence Respecter,

schwierig – difficult	4	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	5	Inner Peace – Innere Ruhe

c'est d'abord accueillir une chose telle qu'elle est, avant de la juger ou de la critiquer.

→ Observe pendant 2 à 3 minutes une personne, une plante, un animal ou un objet. Demande-toi seulement : qu'est-ce que je perçois réellement ?

Desarrollar la reverencia

Respetar significa aceptar primero algo tal como es, antes de juzgarlo o criticarlo.

→ Observa durante 2-3 minutos a una persona, una planta, un animal o un objeto. Pregúntate solo: ¿qué percibo realmente?

Развивать благоговение

Уважение означает сначала принимать что-либо таким, каково оно есть, и лишь затем оценивать или критиковать.

→ В течение 2-3 минут наблюдай за человеком, растением, животным или предметом. Спроси себя только: что я действительно воспринимаю?

Rozvivati blagovinnia

Повага означає спочатку прийняти щось таким, яким воно є, а вже

schwierig – difficult	4	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	5	Inner Peace – Innere Ruhe

потім оцінювати чи критикувати.

→ Протягом 2–3 хвилин спостерігай за людиною, рослиною, твариною або предметом. Запитай себе лише: що я насправді сприймаю?

schwierig – difficult	4	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	5	Inner Peace – Innere Ruhe



Cultivate inner calm External stimuli and spontaneous reactions make inner processes harder to observe. Calm creates distance.

→ Sit quietly for 5 minutes each day. Let sounds, bodily sensations, and thoughts come and go.

Innere Ruhe schaffen Äußere Reize und spontane Reaktionen erschweren die Beobachtung innerer Vorgänge. Ruhe schafft Abstand.

→ Sitze täglich 5 Minuten still. Geräusche, Körperempfindungen und Gedanken

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	10	Inner Peace – Innere Ruhe

dürfen kommen und gehen.

Cultiver le calme intérieur Les stimuli extérieurs et les réactions spontanées rendent plus difficile l'observation des processus intérieurs. Le calme crée du recul.

→ Assieds-toi en silence 5 minutes chaque jour. Laisse venir et repartir les sons, les sensations corporelles et les pensées.

Cultivar la calma interior Los estímulos externos y las reacciones espontáneas dificultan observar los procesos internos. La calma permite tomar distancia.

→ Siéntate en silencio 5 minutos al día. Deja que vayan y vengan los sonidos, las sensaciones corporales y los pensamientos.

Обретать внутреннее спокойствие Внешние раздражители и спонтанные реакции мешают наблюдать внутренние процессы. Спокойствие помогает отстраниться.

→ Каждый день сиди спокойно 5 минут. Пусть звуки, телесные ощущения

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	10	Inner Peace – Innere Ruhe

и мысли приходят и уходят.

Створювати внутрішній спокій

Зовнішні подразники й спонтанні реакції ускладнюють спостереження за внутрішніми процесами.

Спокій допомагає дистанціюватися.

→ Щодня посидь у тиші 5 хвилин.

Нехай звуки, тілесні відчуття й думки приходять і минають.

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	10	Inner Peace – Innere Ruhe



Download be

Observe yourself Thoughts, feelings, and impulses should not only be experienced but also observed. This creates inner distance.

→ Choose a situation from the day:
What did I think, feel, and want? What did I actually do?

Sich selbst beobachten Gedanken, Gefühle und Impulse sollen nicht nur erlebt, sondern auch beobachtet werden. So entsteht innerer Abstand.

→ Wähle eine Situation des Tages:
Was dachte, fühlte und wollte ich? Was tat ich tatsächlich?

schwierig – difficult	5	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	7	Inner Peace – Innere Ruhe

S'observer soi-même Les pensées, les sentiments et les impulsions ne doivent pas seulement être vécus, mais aussi observés. Cela crée du recul intérieur.

→ Choisis une situation de la journée : qu'ai-je pensé, ressenti et voulu ? Qu'ai-je réellement fait ?

Observarse a uno mismo

Los pensamientos, sentimientos e impulsos no solo deben experimentarse, sino también observarse. Así se crea distancia interior.

→ Elige una situación del día: ¿qué pensé, sentí y quise? ¿Qué hice realmente?

Наблюдать за собой Мысли, чувства и побуждения нужно не только переживать, но и наблюдать. Так возникает внутренняя дистанция.

→ Выбери ситуацию прошедшего дня: что я думал, чувствовал и хотел? Что я сделал на самом деле?

Спостерігати за собою Думки, почуття й спонукання варто не

schwierig – difficult	5	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	7	Inner Peace – Innere Ruhe

лише переживати, а й спостерігати. Так виникає внутрішня дистанція.

→ Обери ситуацію за день: що я думав, відчував і хотів? Що я насправді зробив?

schwierig – difficult	5	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	7	Inner Peace – Innere Ruhe



Organize your thoughts

Conscious thinking means directing thoughts deliberately rather than simply following them at random.

→ Think about a simple object for 5 minutes: its material, manufacture, function, and history. Stay on topic.

Gedanken ordnen Bewusstes Denken bedeutet, Gedanken gezielt zu führen statt ihnen nur zufällig zu folgen.

→ Denke 5 Minuten über einen einfachen Gegenstand nach: Material, Herstellung, Funktion, Geschichte.

schwierig – difficult	5	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	10	2	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe

Bleibe beim Thema.

Ordonner ses pensées

Penser consciemment, c'est diriger délibérément ses pensées au lieu de les suivre au hasard.

→ Réfléchis 5 minutes à un objet simple : matériau, fabrication, fonction, histoire.
Reste sur le sujet.

Ordenar los pensamientos Pensar conscientemente significa dirigir los pensamientos de forma deliberada, en vez de seguirlos al azar.

→ Piensa durante 5 minutos en un objeto sencillo: su material, fabricación, función e historia. No te desvíes del tema.

Упорядочивать мысли Осознанное мышление означает целенаправленно направлять мысли, а не просто следовать за их случайным потоком.

→ 5 минут размышляй о простом предмете: его материале, изготовлении, назначении и истории. Не отвлекайся от темы.

Упорядковувати думки Усвідомлене мислення означає цілеспрямовано

schwierig – difficult	5	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	10	2	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe

керувати думками, а не просто слідувати за ними навмання.

→ 5 хвилин поміркуй про простий предмет: матеріал, виготовлення, призначення, історію. Не відхиляйся від теми.

schwierig – difficult	5	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	10	2	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe



Practice concentration Concentration means deliberately sustaining attention and noticing when it wanders.

→ Read a short paragraph slowly, then reconstruct its train of thought.

Konzentration üben Konzentration heißt, Aufmerksamkeit bewusst zu halten und Abschweifungen zu bemerken.

→ Lies einen kurzen Absatz langsam und rekonstruiere danach seinen Gedankengang.

Exercer sa concentration

Se concentrer, c'est maintenir délibérément

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	9	2	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe

son attention et remarquer lorsqu'elle s'égaré.

→ Lis lentement un court paragraphe,
puis reconstitue son raisonnement.

Practicar la concentración

Concentrarse significa mantener deliberadamente la atención y notar cuándo se dispersa.

→ Lee despacio un párrafo breve y reconstruye después su razonamiento.

Тренировать сосредоточенность

Сосредоточенность — это умение сознательно удерживать внимание и замечать, когда оно рассеивается.

→ Медленно прочитай короткий абзац, а затем восстанови ход рассуждения.

Тренувати зосередженість

Зосередженість означає свідомо утримувати увагу й помічати, коли вона розсіюється.

→ Повільно прочитай короткий абзац, а потім відтвори хід міркування.

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	9	2	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe



Develop patience Inner development should not be forced. Impatience can foster imagined or forced experiences.

→ Wait 2 minutes without your phone. Observe your surroundings and the urge to fill the time.

Geduld entwickeln Innere Entwicklung soll nicht erzwungen werden. Ungeduld begünstigt eingebildete oder erzwungene Erfahrungen.

→ Warte 2 Minuten ohne Handy. Beobachte Umgebung und Impuls, die Zeit

schwierig – difficult	5	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	4	7	Inner Peace – Innere Ruhe

zu füllen.

Développer la patience

Le développement intérieur ne doit pas être forcé. L'impatience favorise les expériences imaginées ou provoquées.

→ Attends 2 minutes sans téléphone.
Observe ton environnement et l'envie de combler le temps.

Desarrollar la paciencia El desarrollo interior no debe forzarse. La impaciencia favorece las experiencias imaginadas o provocadas.

→ Espera 2 minutos sin el móvil.
Observa tu entorno y el impulso de llenar ese tiempo.

Развивать терпение

Внутреннее развитие нельзя форсировать. Нетерпение способствует воображаемым или искусственно вызванным переживаниям.

→ Подожди 2 минуты без телефона.
Наблюдай за окружающим и за желанием чем-нибудь заполнить время.

Розвивати терпіння

schwierig – difficult	5	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	4	7	Inner Peace – Innere Ruhe

Внутрішній розвиток не слід форсувати.
Нетерплячість сприяє уявним або штучно
викликаним переживанням.

→ Почекай 2 хвилини без телефону.
Спостерігай за довкіллям і за
бажанням чимось заповнити час.

schwierig – difficult	5	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	4	7	Inner Peace – Innere Ruhe



Download bei www.kann.es

Practice without expectations

Expecting extraordinary results shapes perception around them and can lead to self-deception.

→ Do the same exercise daily for a week without evaluating it. Assess it only afterward.

Erwartungslos üben

Wer außergewöhnliche Ergebnisse erwartet, richtet die Wahrnehmung darauf aus und kann sich täuschen.

→ Übe eine Woche täglich dasselbe, ohne es zu bewerten. Ziehe erst danach Bilanz.

schwierig – difficult	5	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	7	Inner Peace – Innere Ruhe

Pratiquer sans attentes Attendre des résultats extraordinaires oriente la perception vers eux et peut induire en erreur.

→ Répète le même exercice chaque jour pendant une semaine sans l'évaluer. Fais le bilan seulement après.

Practicar sin expectativas

Esperar resultados extraordinarios orienta la percepción hacia ellos y puede llevar al autoengaño.

→ Haz el mismo ejercicio a diario durante una semana sin evaluarlo. Valóralo solo al final.

Заниматься без ожиданий

Ожидание необыкновенных результатов направляет восприятие в их сторону и может привести к самообману.

→ Неделю выполняй одно и то же упражнение ежедневно, не оценивая его. Подведи итоги только после этого.

Практикувати без очікувань

Очікування незвичайних результатів

schwierig – difficult	5	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	7	Inner Peace – Innere Ruhe

спрямовує сприйняття на них
і може призвести до самообману.

→ Протягом тижня щодня виконуй
ту саму вправу, не оцінюючи її.
Підбий підсумки лише потім.

schwierig – difficult	5	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	7	Inner Peace – Innere Ruhe



Set aside prejudices Habitual judgments can prevent fresh perception. It is therefore worthwhile to suspend them temporarily.

→ Choose something you dislike and find three qualities it actually has.

Vorurteile zurückstellen

Gewohnte Urteile verhindern neue Wahrnehmung. Deshalb lohnt es sich, sie vorübergehend zurückzustellen.

→ Nimm etwas, das du nicht magst, und suche drei tatsächlich vorhandene Eigenschaften daran.

schwierig – difficult	3	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	4	Inner Peace – Innere Ruhe

Mettre ses préjugés de côté

Les jugements habituels empêchent parfois de percevoir du nouveau. Il vaut donc la peine de les suspendre provisoirement.

→ Choisis quelque chose que tu n'aimes pas et trouve trois caractéristiques qu'il possède réellement.

Dejar de lado los prejuicios Los juicios habituales pueden impedir nuevas percepciones. Por eso conviene suspenderlos temporalmente.

→ Elige algo que no te guste y busca tres características que realmente tenga.

Отложить предубеждения

Привычные суждения мешают по-новому воспринимать вещи. Поэтому полезно временно от них отказаться.

→ Выбери что-то, что тебе не нравится, и найди три свойства, которыми оно действительно обладает.

Відкласти упередження

Звичні судження можуть заважати новому сприйняттю. Тому варто тимчасово

schwierig – difficult	3	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	4	Inner Peace – Innere Ruhe

їх відкласти.

→ Обери щось, що тобі не подобається,
і знайди три властивості, які воно
справді має.

schwierig – difficult	3	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	4	Inner Peace – Innere Ruhe



Download bei www.kann.es

Remain open-minded Openness does not mean believing everything, but initially allowing possibilities in your thinking.

→ First restate a claim you consider false as fairly and convincingly as possible.

Offenheit bewahren Offenheit bedeutet nicht, alles zu glauben, sondern Möglichkeiten zunächst gedanklich zuzulassen.

→ Gib eine dir falsch erscheinende Aussage zunächst möglichst fair und stark wieder.

Garder l'esprit ouvert

L'ouverture d'esprit ne consiste pas à tout croire, mais à envisager d'abord des

schwierig – difficult	3	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	4	Inner Peace – Innere Ruhe

possibilités.

→ Reformule d'abord une affirmation qui te semble fausse de la manière la plus juste et la plus convaincante possible.

Mantener la mente abierta

Tener una mente abierta no significa creerlo todo, sino considerar inicialmente distintas posibilidades.

→ Reformula primero una afirmación que consideres falsa de la manera más justa y convincente posible.

Сохранять открытость Открытость

не означает верить всему подряд — она означает сначала допускать разные возможности в мыслях.

→ Попробуй сначала изложить кажущееся тебе ложным утверждение максимально справедливо и убедительно.

Зберігати відкритість Відкритість

не означає вірити всьому, а означає спочатку допускати різні можливості у своїх думках.

→ Спершу перекажи твердження, яке вважаєш хибним, якомога

schwierig – difficult	3	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	4	Inner Peace – Innere Ruhe

справедливіше й переконливіше.

schwierig – difficult	3	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	4	Inner Peace – Innere Ruhe



Download bei www.kann.es

Distinguish what matters from what does not Importance should not be confused with loudness, urgency, or personal agitation.

→ In the evening ask: What really mattered today? What seemed important but scarcely was?

Wesentliches vom Unwesentlichen unterscheiden Wichtigkeit sollte nicht mit Lautstärke, Dringlichkeit oder persönlicher Erregung verwechselt werden.

→ Frage abends: Was war heute

schwierig – difficult	6	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe

wirklich wichtig? Was wirkte wichtig,
war es aber kaum?

Distinguer l'essentiel

de l'accessoire L'importance ne doit pas être confondue avec le bruit, l'urgence ou l'agitation personnelle.

→ Le soir, demande-toi : qu'est-ce qui a vraiment compté aujourd'hui ? Qu'est-ce qui semblait important sans vraiment l'être ?

Distinguir lo esencial

de lo accesorio No se debe confundir la importancia con el ruido, la urgencia o la agitación personal.

→ Pregúntate por la noche:
¿qué fue realmente importante hoy? ¿Qué parecía importante, pero apenas lo era?

Отличать существенное

от несущественного Не следует путать значимость с громкостью, срочностью или собственным волнением.

→ Вечером спроси себя: что сегодня было действительно важно?

Что казалось важным, но почти не имело значения?

schwierig – difficult	6	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe

Відрізнати головне

від другорядного Не слід плутати важливість із гучністю, терміновістю чи власним хвилюванням.

→ Увечері запитай себе: що сьогодні було справді важливим? Що здавалося важливим, але майже не було таким?

schwierig – difficult	6	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe



Download bei www.karlsruhe.de

Cultivate inner silence

Inner silence means reducing constant mental commentary and reactions.

→ Spend 5 minutes without your phone, music, reading, or conversation. Simply observe.

Innere Stille pflegen Innere Stille bedeutet, das ständige Kommentieren und Reagieren zu verringern.

→ Verbringe 5 Minuten ohne Handy, Musik, Lesen oder Gespräch. Nimm nur wahr.

Cultiver le silence intérieur

Le silence intérieur consiste à réduire

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	7	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	10	Inner Peace – Innere Ruhe

les commentaires et les réactions incessants de l'esprit.

→ Passe 5 minutes sans téléphone, musique, lecture ni conversation. Contente-toi de percevoir.

Cultivar el silencio interior

El silencio interior consiste en reducir los comentarios y las reacciones mentales constantes.

→ Pasa 5 minutos sin móvil, música, lectura ni conversación. Límtate a percibir.

Воспитывать внутреннюю тишину

Внутренняя тишина означает уменьшение постоянных мысленных комментариев и реакций.

→ Проведи 5 минут без телефона, музыки, чтения и разговоров. Просто воспринимай происходящее.

Плекати внутрішню тишу Внутрішня тиша означає зменшення постійних уявних коментарів і реакцій.

→ Проведи 5 хвилин без телефона, музики, читання й розмов. Просто сприймай те, що відбувається.

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	7	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	10	Inner Peace – Innere Ruhe



Download bei www.kann.es

Review the day Looking back trains conscious memory; reversing the sequence breaks habitual patterns.

→ In the evening, retrace the day backward, from going to bed to getting up, as neutrally as if watching a film.

Tagesrückschau Rückschau schult die bewusste Erinnerung; die rückwärtige Reihenfolge unterbricht gewohnte Abläufe.

→ Gehe abends den Tag rückwärts durch, vom Zubettgehen bis zum Aufstehen, möglichst nüchtern wie einen Film.

schwierig – difficult	4	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	7	Inner Peace – Innere Ruhe

Revoir sa journée La rétrospective entraîne la mémoire consciente ; l'ordre inverse rompt les automatismes habituels.

→ Le soir, repasse ta journée à l'envers, du coucher au lever, aussi objectivement que si tu regardais un film.

Repasar el día La revisión retrospectiva ejercita la memoria consciente; el orden inverso rompe las rutinas habituales.

→ Por la noche, repasa el día hacia atrás, desde acostarte hasta levantarte, con la mayor objetividad posible, como si vieras una película.

Подводить итоги дня

Обзор дня тренирует осознанную память; обратный порядок нарушает привычные схемы.

→ Вечером мысленно пройди день в обратном порядке, от отхода ко сну до пробуждения, как можно беспристрастнее, словно смотришь фильм.

Переглядати свій день

Огляд дня тренує свідому пам'ять; зворотний порядок порушує звичні схеми.

schwierig – difficult	4	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	7	Inner Peace – Innere Ruhe

→ Увечері подумки пройди день
у зворотному порядку, від укладання спати
до пробудження, якомога неупередженіше,
наче переглядаєш фільм.

schwierig – difficult	4	5	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	7	Inner Peace – Innere Ruhe



Gain distance from yourself

Temporarily viewing your own life from outside can weaken self-justification.

→ Describe an argument in the third person:
 "This person said ..., then they reacted ..."

Distanz zu sich selbst gewinnen

Das eigene Leben zeitweise wie von außen zu betrachten, kann Selbstrechtfertigung abschwächen.

→ Beschreibe einen Streit
 in der dritten Person: „Diese Person sagte ...,
 dann reagierte sie ...“

Prendre du recul sur soi Regarder

schwierig – difficult	6	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	8	Inner Peace – Innere Ruhe

provisoirement sa propre vie de l'extérieur peut atténuer la tendance à se justifier.

→ Décris une dispute à la troisième personne : « Cette personne a dit..., puis elle a réagi... »

Tomar distancia de uno mismo

Contempler temporairement la propia vida desde fuera puede reducir la tendencia a justificarse.

→ Describe una discusión en tercera persona: «Esta persona dijo..., luego reaccionó...»

Смотреть на себя со стороны Если временно взглянуть на собственную жизнь со стороны, можно ослабить привычку оправдывать себя.

→ Опиши ссору от третьего лица: «Этот человек сказал..., затем он отреагировал...»

Дивитися на себе збоку

Тимчасовий погляд на власне життя збоку може послабити звичку виправдовувати себе.

→ Опиши сварку від третьої особи: «Ця людина сказала..., потім вона

schwierig – difficult	6	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	8	Inner Peace – Innere Ruhe

відреагувала...»

schwierig – difficult	6	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	8	Inner Peace – Innere Ruhe



Master your thoughts Being able to stay with one thought is a basic form of inner self-direction.

→ Hold a simple thought consciously for 3 minutes. Notice distractions, then return to it.

Gedanken beherrschen

Bei einem Gedanken bleiben zu können, ist eine grundlegende Form innerer Selbstführung.

→ Halte einen einfachen Gedanken 3 Minuten bewusst fest. Abschweifungen bemerken, dann zurückkehren.

schwierig – difficult	8	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	10	3	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	7	Inner Peace – Innere Ruhe

Maîtriser ses pensées Pouvoir rester sur une même pensée est une forme fondamentale de maîtrise intérieure.

→ Garde consciemment une pensée simple à l'esprit pendant 3 minutes. Remarque les distractions, puis reviens-y.

Dominar los pensamientos

Poder mantener un mismo pensamiento es una forma básica de autodirección interior.

→ Mantén conscientemente un pensamiento sencillo durante 3 minutos. Nota las distracciones y vuelve a él.

Управлять мыслями Способность удерживаться на одной мысли — основная форма внутреннего самоуправления.

→ Сознательно удерживай простую мысль 3 минуты. Замечай отвлечения и возвращайся к ней.

Керувати думками

Уміння втримуватися на одній думці — основна форма внутрішнього самокерування.

→ Свідомо утримуй просту думку протягом 3 хвилин. Помічай відволікання

schwierig – difficult	8	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	10	3	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	7	Inner Peace – Innere Ruhe

й повертайся до неї.

schwierig – difficult	8	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	10	3	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	7	Inner Peace – Innere Ruhe



Train your will Willpower can be strengthened through small, deliberately chosen actions.

→ Perform a small action of your own choosing at the same time each day.

Willen schulen Willenskraft lässt sich durch kleine, bewusst gewählte Handlungen trainieren.

→ Führe täglich zur gleichen Zeit eine kleine selbst gewählte Handlung aus.

Exercer sa volonté La volonté se renforce par de petits actes librement et consciemment choisis.

schwierig – difficult	8	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	4	Inner Peace – Innere Ruhe

→ Accomplis chaque jour à la même heure une petite action que tu as toi-même choisie.

Ejercitar la voluntad La fuerza de voluntad puede entrenarse mediante pequeñas acciones elegidas conscientemente.

→ Realiza cada día, a la misma hora, una pequeña acción que hayas elegido tú.

Тренировать волю Силу воли можно развивать небольшими действиями, выбранными сознательно.

→ Каждый день в одно и то же время выполняй небольшое действие по собственному выбору.

Тренувати волю Силу волі можна розвивати невеликими діями, обраними свідомо.

→ Щодня в той самий час виконуй невелику дію за власним вибором.

schwierig – difficult	8	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	4	Inner Peace – Innere Ruhe



Balance your emotions Feelings need not be suppressed; what matters is not being automatically controlled by them.

→ When you feel strong joy, fear, or anger, wait 30 seconds and silently name the emotion.

Gefühle ausgleichen Gefühle sollen nicht unterdrückt werden; entscheidend ist, nicht automatisch von ihnen beherrscht zu werden.

→ Bei starker Freude, Angst oder Ärger 30 Sekunden warten und das Gefühl innerlich benennen.

schwierig – difficult	7	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	10	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	8	Inner Peace – Innere Ruhe

Équilibrer ses émotions Il ne s'agit pas de réprimer les émotions, mais d'éviter qu'elles gouvernent automatiquement nos actes.

→ En cas de joie, de peur ou de colère intense, attends 30 secondes et nomme intérieurement l'émotion.

Equilibrar las emociones No se trata de reprimir las emociones, sino de no dejarse dominar automáticamente por ellas.

→ Ante una alegría, un miedo o un enfado intensos, espera 30 segundos y nombra mentalmente la emoción.

Уравновешивать чувства Чувства не нужно подавлять; важно, чтобы они не управляли тобой автоматически.

→ При сильной радости, страхе или гневě подожди 30 секунд и мысленно назови чувство.

Урівноважувати почуття

Почуття не потрібно придушувати; важливо, щоб вони не керували тобою автоматично.

→ За сильної радості, страху чи гніву

schwierig – difficult	7	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	10	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	8	Inner Peace – Innere Ruhe

зачекай 30 секунд і подумки назви почуття.

schwierig – difficult	7	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	10	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	8	Inner Peace – Innere Ruhe



Practice positivity Even in what is negative, you can consciously look for something positive, understandable, or capable of development.

→ Find one genuinely positive aspect of an unpleasant person or situation without denying what is negative.

Positivität üben Auch im Negativen kann bewusst nach etwas Positivem, Verständlichem oder Entwicklungsfähigem gesucht werden.

→ Suche in einer unangenehmen Person oder Situation einen realen positiven Aspekt,

schwierig – difficult	4	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	5	Inner Peace – Innere Ruhe

ohne das Negative zu leugnen.

Cultiver la positivité Même dans le négatif, on peut chercher consciemment quelque chose de positif, de compréhensible ou susceptible d'évoluer.

→ Trouve un aspect réellement positif d'une personne ou d'une situation désagréable, sans nier le négatif.

Practicar la positividad Incluso en lo negativo puede buscarse conscientemente algo positivo, comprensible o con potencial de desarrollo.

→ Encuentra un aspecto realmente positivo de una persona o situación desagradable sin negar lo negativo.

Учиться видеть положительное Даже в отрицательном можно сознательно искать что-то хорошее, понятное или способное развиваться.

→ Найди один действительно положительный аспект неприятного человека или ситуации, не отрицая при этом негативного.

Вчитися бачити позитивне

schwierig – difficult	4	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	5	Inner Peace – Innere Ruhe

Навіть у негативному
можна свідомо шукати щось позитивне,
зрозуміле або здатне розвиватися.

→ Знайди один справді позитивний
бік неприємної людини чи ситуації,
не заперечуючи негативного.

schwierig – difficult	4	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	5	Inner Peace – Innere Ruhe



Develop impartiality Impartiality means briefly suspending automatic comparisons with what is familiar.

→ Approach something familiar as if for the first time and note five new observations.

Unbefangenheit entwickeln

Unbefangenheit bedeutet, automatische Vergleiche mit Bekanntem kurz auszusetzen.

→ Begegne etwas Vertrautem wie zum ersten Mal und notiere fünf neue Beobachtungen.

schwierig – difficult	4	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	5	Inner Peace – Innere Ruhe

Développer l'impartialité L'impartialité consiste à suspendre brièvement les comparaisons automatiques avec ce que l'on connaît.

→ Regarde quelque chose de familier comme si c'était la première fois et note cinq observations nouvelles.

Desarrollar la imparcialidad

Ser imparcial significa suspender por un momento las comparaciones automáticas con lo conocido.

→ Acércate a algo familiar como si lo vieras por primera vez y anota cinco observaciones nuevas.

Развивать непредвзятость

Непредвзятость означает ненадолго приостановить автоматическое сравнение с уже знакомым.

→ Посмотри на знакомую вещь как в первый раз и запиши пять новых наблюдений.

Розвивати неупередженість

Неупередженість означає ненадовго призупинити автоматичне порівняння з уже

schwierig – difficult	4	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	5	Inner Peace – Innere Ruhe

знайомим.

→ Подивися на знайому річ наче вперше
й запиши п'ять нових спостережень.

schwierig – difficult	4	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	5	Inner Peace – Innere Ruhe



Learn to be silent Not every inner experience needs to be shared or judged immediately. Silence can help clarify an impression.

→ After a strong impression, wait an hour before speaking or writing about it.

Schweigen lernen

Nicht jede innere Erfahrung muss sofort erzählt oder bewertet werden.

Schweigen kann einen Eindruck klären.

→ Warte bei einem starken Eindruck eine Stunde, bevor du darüber sprichst oder schreibst.

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	9	Inner Peace – Innere Ruhe

Apprendre à se taire Toute expérience intérieure n'a pas besoin d'être racontée ou jugée immédiatement. Le silence peut clarifier une impression.

→ Après une impression forte, attends une heure avant d'en parler ou d'écrire à son sujet.

Aprender a guardar silencio

No hace falta contar ni valorar enseguida toda experiencia interior. El silencio puede aclarar una impresión.

→ Tras una impresión intensa, espera una hora antes de hablar o escribir sobre ella.

Учиться молчать Не о каждом внутреннем переживании нужно сразу рассказывать или выносить суждение. Молчание помогает прояснить впечатление.

→ После сильного впечатления подожди час, прежде чем говорить или писать о нём.

Вчитися мовчати Не про кожне внутрішнє переживання потрібно

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	9	Inner Peace – Innere Ruhe

одразу розповідати чи судити.
Мовчання може допомогти прояснити
враження.

→ Після сильного враження
зачекай годину, перш ніж говорити
чи писати про нього.

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	9	Inner Peace – Innere Ruhe



Observe nature attentively

Observing nature trains precise perception rather than mere labeling.

→ Observe the same plant for 5 minutes each day: its shape, color, posture, changes, and growth.

Natur aufmerksam betrachten

Naturbeobachtung schult genaue Wahrnehmung statt bloßer Benennung.

→ Betrachte täglich 5 Minuten dieselbe Pflanze: Form, Farbe, Haltung, Veränderungen, Wachstum.

schwierig – difficult	5	4	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	7	Inner Peace – Innere Ruhe

Observer attentivement la nature

Observer la nature entraîne une perception précise plutôt que la simple attribution de noms.

→ Observe 5 minutes chaque jour la même plante : forme, couleur, port, changements et croissance.

Observar atentamente la naturaleza

La observación de la naturaleza ejercita la percepción precisa en lugar de limitarse a poner nombres.

→ Observa la misma planta durante 5 minutos cada día: forma, color, porte, cambios y crecimiento.

Внимательно наблюдать природу

Наблюдение за природой развивает точность восприятия, а не просто умение давать названия.

→ Каждый день 5 минут наблюдай одно и то же растение: его форму, цвет, положение, изменения и рост.

Уважно спостерігати природу

Спостереження за природою розвиває точність сприйняття, а не лише вміння

schwierig – difficult	5	4	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	7	Inner Peace – Innere Ruhe

називати речі.

→ Щодня 5 хвилин спостерігай за тією самою рослиною: формою, кольором, положенням, змінами та ростом.

schwierig – difficult	5	4	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	7	Inner Peace – Innere Ruhe



Observe growth and decay

Growth and decay can be observed not only as concepts but also in their distinctive qualities.

→ Compare a young shoot with a withered leaf without using "young," "old," "beautiful," or "ugly."

Werden und Vergehen beobachten

Wachstum und Verfall lassen sich nicht nur begrifflich, sondern auch in ihren Qualitäten beobachten.

→ Vergleiche einen jungen Trieb mit einem welken Blatt, ohne „jung“, „alt“,

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe

„schön“ oder „hässlich“ zu verwenden.

Observer la croissance et le déclin

La croissance et le déclin peuvent être observés non seulement en théorie, mais aussi dans leurs qualités particulières.

→ Compare une jeune pousse et une feuille fanée sans employer « jeune », « vieux », « beau » ni « laid ».

Observar el crecimiento

y la decadencia El crecimiento y la decadencia pueden observarse no solo como conceptos, sino también en sus cualidades particulares.

→ Compara un brote joven con una hoja marchita sin usar «joven», «viejo», «bonito» ni «feo».

Наблюдать возникновение

и угасание Рост и увядание можно наблюдать не только как понятия, но и через присущие им особенности.

→ Сравни молодой побег с увядшим листом, не используя слова «молодой», «старый», «красивый» и «некрасивый».

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe

Спостерігати виникнення

й згасання Ріст і в'янення

можна спостерігати не лише як поняття,
а й через притаманні їм особливості.

→ Порівняй молодий пагін
зі зів'ялим листком, не вживаючи
слів «молодий», «старий», «гарний»
і «потворний».

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe



Observe living things closely

Living things change continually. Following these processes attentively trains more refined perception.

→ Observe an animal or plant at the same time for several days and record only changes.

Lebendiges intensiv beobachten

Lebewesen verändern sich ständig.

Solche Prozesse aufmerksam zu verfolgen schult feinere Wahrnehmung.

→ Beobachte ein Tier oder eine Pflanze mehrere Tage zur gleichen Zeit und notiere nur Veränderungen.

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe

Observer attentivement

les êtres vivants Les êtres vivants changent sans cesse. Suivre attentivement ces processus affine la perception.

→ Observe un animal ou une plante à la même heure pendant plusieurs jours et note seulement les changements.

Observar de cerca a los seres vivos

Los seres vivos cambian constantemente. Seguir estos procesos con atención afina la percepción.

→ Observa un animal o una planta a la misma hora durante varios días y anota solo los cambios.

Внимательно наблюдать живое

Живые существа постоянно меняются. Внимательное отслеживание этих процессов развивает тонкость восприятия.

→ Несколько дней наблюдай за животным или растением в одно и то же время и записывай только изменения.

Уважно спостерігати живе

Живі істоти постійно змінюються.

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe

Уважне відстеження цих процесів розвиває тонкість сприйняття.

→ Протягом кількох днів спостерігай за твариною чи рослиною в той самий час і записуй лише зміни.

schwierig – difficult	6	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	6	Inner Peace – Innere Ruhe



Observe inner images Imaginings, memories, and mental images can be very vivid and should first be recognized as inner events.

→ Imagine an apple and observe the color, shape, and changes in the mental image.

Innere Bilder beobachten

Vorstellungen, Erinnerungen und innere Bilder können sehr lebendig sein und sollten zunächst als innere Ereignisse erkannt werden.

→ Stelle dir einen Apfel vor und beobachte Farbe,

schwierig – difficult	7	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	8	Inner Peace – Innere Ruhe

Form und Veränderungen des inneren Bildes.

Observer les images intérieures

Les représentations, les souvenirs et les images mentales peuvent être très vifs ; il faut d'abord les reconnaître comme des événements intérieurs.

→ Imagine une pomme et observe la couleur, la forme et les transformations de cette image mentale.

Observar las imágenes interiores

Las representaciones, los recuerdos y las imágenes mentales pueden ser muy vívidos y deben reconocerse primero como acontecimientos internos.

→ Imagina una manzana y observa el color, la forma y los cambios de esa imagen mental.

Наблюдать внутренние образы

Представления, воспоминания и мысленные образы могут быть очень яркими; прежде всего следует распознавать в них внутренние события.

→ Представь яблоко и наблюдай за цветом, формой и изменениями мысленного образа.

schwierig – difficult	7	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	8	Inner Peace – Innere Ruhe

Спостерігати внутрішні образи

Уявлення, спогади й мисленнєві образи можуть бути дуже яскравими; насамперед їх варто розпізнавати як внутрішні події.

→ Уяви яблуко й спостерігай за кольором, формою та змінами мисленнєвого образу.

schwierig – difficult	7	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	4	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	9	8	Inner Peace – Innere Ruhe



Meditation Meditation can mean concentrating on a sentence, image, or thought until it becomes inwardly vivid.
 → Reflect consciously on a short sentence such as “Calm allows clarity” for 5 minutes.

Meditation Meditation kann bedeuten, einen Satz, ein Bild oder einen Gedanken so lange konzentriert zu betrachten, bis er innerlich lebendig wird.

→ Bewege einen kurzen Satz wie „Ruhe ermöglicht Klarheit“ 5 Minuten bewusst im Denken.

Méditation Méditer peut consister

schwierig – difficult	10	9	laborious– aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	9	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	10	Inner Peace – Innere Ruhe

à contempler avec concentration une phrase, une image ou une pensée jusqu'à ce qu'elle devienne intérieurement vivante.

→ Réfléchis consciemment pendant 5 minutes à une courte phrase comme « Le calme favorise la clarté ».

Meditación Meditar puede consistir en contemplar concentradamente una frase, una imagen o un pensamiento hasta que cobre vida interiormente.

→ Reflexiona conscientemente durante 5 minutos sobre una frase breve como «La calma favorece la claridad».

Медитация Медитация может состоять в сосредоточенном созерцании фразы, образа или мысли, пока они не станут внутренне живыми.

→ 5 минут осознанно размышляй над короткой фразой, например: «Спокойствие помогает ясности».

Медитація Медитація може полягати в зосередженому спогляданні речення, образу чи думки, доки вони не стануть внутрішньо живими.

schwierig – difficult	10	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	9	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	10	Inner Peace – Innere Ruhe

→ 5 хвилин свідомо розмірковуй
над коротким реченням, наприклад:
«Спокій допомагає ясності».

schwierig – difficult	10	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	9	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	10	Inner Peace – Innere Ruhe



Use symbolic images Symbols can make complex connections tangible in a single, concentrated mental image.

→ Imagine a plant growing from a seed, flowering, and fading. Follow the process slowly.

Symbolische Vorstellungen verwenden Symbole können komplexe Zusammenhänge in einem konzentrierten inneren Bild erfahrbar machen.

→ Stelle dir eine Pflanze vor, die aus einem Samen wächst,

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	7	Inner Peace – Innere Ruhe

blüht und vergeht. Verfolge den Prozess langsam.

Utiliser des images symboliques

Les symboles peuvent rendre sensibles des liens complexes dans une image mentale concentrée.

→ Imagine une plante qui germe, grandit, fleurit et se fane. Suis lentement ce processus.

Usar imágenes simbólicas

Los símbolos pueden hacer perceptibles relaciones complejas en una imagen mental concentrada.

→ Imagina una planta que nace de una semilla, crece, florece y se marchita. Sigue el proceso lentamente.

Использовать

символические образы

Символы помогают ощутить сложные взаимосвязи в одном сосредоточенном мысленном образе.

→ Представь, как растение вырастает из семени, цветёт и увядает. Медленно проследи весь процесс.

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	7	Inner Peace – Innere Ruhe

Використовувати символічні образи

Символи допомагають відчутти складні взаємозв'язки в одному зосередженому внутрішньому образі.

→ Уяви, як рослина виростає з насінини, квітне й в'яне. Повільно простеж увесь процес.

schwierig – difficult	7	8	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	7	Inner Peace – Innere Ruhe



Distinguish dreaming from waking

Consciously distinguishing dreams from waking life sharpens awareness of different states of consciousness.

→ Write down a dream and later ask: How do I know it was a dream?

Traum und Wachzustand

unterscheiden Traum und Wachzustand bewusst zu unterscheiden schärft die Wahrnehmung verschiedener Bewusstseinszustände.

→ Notiere einen Traum und frage später: Woran erkenne ich, dass es ein Traum war?

schwierig – difficult	8	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	3	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	5	Inner Peace – Innere Ruhe

Distinguer rêve et éveil Distinguer consciemment le rêve de l'état de veille affine la perception des différents états de conscience.

→ Note un rêve, puis demande-toi plus tard : comment sais-je que c'était un rêve ?

Distinguir el sueño de la vigilia Distinguir conscientemente entre el sueño y la vigilia agudiza la percepción de los distintos estados de conciencia.

→ Anota un sueño y pregúntate después: ¿cómo sé que fue un sueño?

Различать сон и бодрствование Осознанное различение сна и бодрствования обостряет восприятие разных состояний сознания.

→ Запиши сон, а позже спроси себя: как я понял, что это был сон?

Розрізняти сон і неспання Усвідомлене розрізнення сну та стану неспання загострює сприйняття різних станів свідомості.

→ Запиши сон, а згодом запитай себе: як я зрозумів, що це був сон?

schwierig – difficult	8	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	3	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	5	Inner Peace – Innere Ruhe



Maintain alertness Inner training should strengthen clarity and self-control, not lead to dull or dreamlike states.

→ After meditating, ask: Where am I?
What did I do? What was perception,
and what was imagination?

Wachheit erhalten Innere Schulung soll Klarheit und Selbstkontrolle stärken, nicht in dumpfe oder traumartige Zustände führen.

→ Frage nach einer Meditation: Wo bin ich?
Was habe ich getan? Was war Wahrnehmung,
was Vorstellung?

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	5	Inner Peace – Innere Ruhe

Rester vigilant L'entraînement intérieur doit renforcer la clarté et la maîtrise de soi, non conduire à des états confus ou oniriques.

→ Après une méditation, demande-toi : où suis-je ? Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je perçu et qu'ai-je imaginé ?

Mantenerse alerta El entrenamiento interior debe fortalecer la claridad y el autocontrol, no conducir a estados confusos o parecidos al sueño.

→ Después de meditar, pregúntate: ¿dónde estoy? ¿Qué hice? ¿Qué fue percepción y qué fue imaginación?

Сохранять ясность сознания

Внутренняя практика должна укреплять ясность и самоконтроль, а не приводить к затуманенным или сноподобным состояниям.

→ После медитации спроси себя: где я? Что я делал? Что было восприятием, а что — воображением?

Зберігати ясність свідомості

Внутрішня практика має

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	5	Inner Peace – Innere Ruhe

зміцнювати ясність і самоконтроль,
а не призводити до затьмарених
або сноподібних станів.

→ Після медитації запитай себе: де я?
Що я робив? Що було сприйняттям,
а що — уявою?

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	10	5	Inner Peace – Innere Ruhe



Avoid self-deception

Unusual experiences can easily be confused with wishes or expectations.

→ Record unusual impressions separately as observation, interpretation, and conjecture.

Selbsttäuschung vermeiden

Ungewöhnliche Erfahrungen können leicht mit Wünschen oder Erwartungen verwechselt werden.

→ Notiere ungewöhnliche Eindrücke getrennt als Beobachtung, Interpretation und Vermutung.

Éviter l'illusion sur soi Les expériences

schwierig – difficult	6	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	5	Inner Peace – Innere Ruhe

inhabituelles peuvent facilement être confondues avec des désirs ou des attentes.

→ Note séparément les impressions inhabituelles comme observation, interprétation et hypothèse.

Evitar el autoengaño Las experiencias inusuales pueden confundirse fácilmente con deseos o expectativas.

→ Registra por separado las impresiones inusuales como observación, interpretación y suposición.

Избегать самообмана Необычные переживания легко спутать с желаниями или ожиданиями.

→ Записывай необычные впечатления отдельно как наблюдения, толкования и предположения.

Уникати самообману Незвичайні переживання легко сплутати з бажаннями чи очікуваннями.

→ Записуй незвичайні враження окремо як спостереження, тлумачення та припущення.

schwierig – difficult	6	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	8	7	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	5	Inner Peace – Innere Ruhe



Develop courage Facing the unknown calmly means tolerating uncertainty without immediately avoiding or dramatizing it.

→ Stay with an unpleasant feeling for 30 seconds and observe its physical and mental components.

Mut entwickeln Unbekanntem ruhig zu begegnen bedeutet, Unsicherheit auszuhalten, ohne sofort auszuweichen oder zu dramatisieren.

→ Bleibe bei einem unangenehmen Gefühl 30 Sekunden und beobachte seine körperlichen

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	3	4	Inner Peace – Innere Ruhe

und gedanklichen Bestandteile.

Développer son courage Affronter calmement l'inconnu signifie supporter l'incertitude sans chercher aussitôt à l'éviter ni à la dramatiser.

→ Reste 30 secondes avec une sensation désagréable et observe ses composantes physiques et mentales.

Desarrollar el valor

Afrontar serenamente lo desconocido implica tolerar la incertidumbre sin huir de inmediato ni dramatizar.

→ Permanece 30 segundos con una sensación desagradable y observa sus componentes físicos y mentales.

Развивать мужество

Спокойно встречать неизвестное — значит выдерживать неопределённость, не избегая её сразу и не драматизируя.

→ В течение 30 секунд побудь с неприятным чувством и понаблюдай за его телесными и мысленными составляющими.

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	3	4	Inner Peace – Innere Ruhe

Розвивати мужність

Спокійно зустрічати невідоме —
означає витримувати невизначеність,
не уникаючи її одразу й не драматизуючи.

→ Протягом 30 секунд
побудь із неприємним почуттям
і поспостерігай за його тілесними
та мисленнєвими складниками.

schwierig – difficult	6	7	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	3	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	3	4	Inner Peace – Innere Ruhe



Build character Inner development concerns not only attention but also attitude, behavior, and personality.

→ Choose a quality such as patience or reliability for one week and practice it concretely every day.

Charakterbildung Innere Entwicklung betrifft nicht nur Aufmerksamkeit, sondern auch Haltung, Verhalten und Persönlichkeit.

→ Wähle eine Woche lang eine Eigenschaft wie Geduld oder Zuverlässigkeit und übe sie täglich konkret.

schwierig – difficult	10	10	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	5	Inner Peace – Innere Ruhe

Former son caractère Le développement intérieur concerne non seulement l'attention, mais aussi l'attitude, la conduite et la personnalité.

→ Choisis pendant une semaine une qualité comme la patience ou la fiabilité et exerce-la concrètement chaque jour.

Formar el carácter El desarrollo interior no solo abarca la atención, sino también la actitud, la conducta y la personalidad.

→ Elige durante una semana una cualidad como la paciencia o la fiabilidad y practícala cada día de forma concreta.

Формировать характер Внутреннее развитие касается не только внимания, но и отношения к миру, поведения и личности.

→ На неделю выбери качество, например терпение или надёжность, и каждый день упражняйся в нём на практике.

Формувати характер
Внутрішній розвиток стосується не

schwierig – difficult	10	10	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	5	Inner Peace – Innere Ruhe

лише уваги, а й ставлення до світу,
поведінки й особистості.

→ На тиждень обери рису,
наприклад терпіння чи надійність,
і щодня практикуй її в конкретних діях.

schwierig – difficult	10	10	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	5	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	5	Inner Peace – Innere Ruhe



Moral responsibility Knowledge should not serve only personal interests but should be linked to responsibility.

→ Before an important decision, ask:
What consequences will it have for me, others, and people not present?

Moralische Verantwortung

Erkenntnis sollte nicht nur eigenen Interessen dienen, sondern mit Verantwortung verbunden sein.

→ Frage bei einer wichtigen Entscheidung:
Welche Folgen hat sie für mich, für andere und für Abwesende?

schwierig – difficult

Gedankenkontrolle – Thought control

Aufmerksamkeit – Attention

8

6

5

9

8

4

laborious – aufwändig

Emotional Control –
Gefühlskontrolle

Inner Peace – Innere Ruhe

Responsabilité morale La connaissance ne devrait pas servir uniquement des intérêts personnels, mais s'accompagner de responsabilité.

→ Avant une décision importante, demande-toi : quelles seront ses conséquences pour moi, pour les autres et pour les absents ?

Responsabilidad moral

El conocimiento no debería servir solo a los intereses propios, sino estar unido a la responsabilidad.

→ Ante una decisión importante, pregúntate: ¿qué consecuencias tendrá para mí, para los demás y para quienes no están presentes?

Нравственная ответственность

Познание должно служить не только личным интересам, но и быть связано с ответственностью.

→ Перед важным решением спроси себя: каковы будут его последствия для меня, для других и для отсутствующих?

Моральна відповідальність

schwierig – difficult	8	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	4	Inner Peace – Innere Ruhe

Пізнання має служити не лише особистим інтересам, а й бути пов'язаним із відповідальністю.

→ Перед важливим рішенням запитай себе: які наслідки воно матиме для мене, для інших і для відсутніх?

schwierig – difficult	8	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	8	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	5	4	Inner Peace – Innere Ruhe



Develop consistency Regularity matters more than occasional intense effort and stabilizes attention and self-direction.

→ Better 5 minutes daily than 45 minutes once a week. Practice the same thing consistently for four weeks.

Kontinuität entwickeln

Regelmäßigkeit ist wichtiger als seltene intensive Anstrengung und stabilisiert Aufmerksamkeit und Selbstführung.

→ Lieber täglich 5 Minuten als einmal pro Woche 45 Minuten. Übe vier Wochen konsequent dasselbe.

schwierig – difficult	10	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	6	Inner Peace – Innere Ruhe

Développer la régularité La régularité importe plus que les efforts intenses mais rares ; elle stabilise l'attention et la maîtrise de soi.

→ Mieux vaut 5 minutes chaque jour que 45 minutes une fois par semaine.
Répète le même exercice durant quatre semaines.

Desarrollar la constancia

La regularidad importa más que los esfuerzos intensos pero ocasionales, y estabiliza la atención y la autodirección.

→ Mejor 5 minutos al día que 45 una vez por semana. Practica lo mismo durante cuatro semanas seguidas.

Развивать постоянство

Регулярность важнее редких интенсивных усилий: она укрепляет внимание и самоуправление.

→ Лучше заниматься по 5 минут ежедневно, чем по 45 минут раз в неделю. Четыре недели последовательно выполняй одно упражнение.

schwierig – difficult	10	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	6	Inner Peace – Innere Ruhe

Розвивати послідовність

Регулярність важливіша за рідкісні інтенсивні зусилля: вона зміцнює увагу й самокерування.

→ Краще займатися 5 хвилин щодня, ніж 45 хвилин раз на тиждень.

Послідовно виконуй ту саму вправу чотири тижні.

schwierig – difficult	10	9	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	4	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	6	6	Inner Peace – Innere Ruhe



Develop independent understanding

The goal is not merely to adopt a teaching but to develop your own powers of observation and judgment.

→ When hearing claims, ask: What have I observed myself? What do I infer from it? What have I merely accepted from others?

Selbstständig erkennen Ziel ist nicht bloß, eine Lehre zu übernehmen, sondern die eigene Beobachtungs- und Urteilsfähigkeit zu entwickeln.

→ Frage bei Behauptungen: Was habe ich selbst beobachtet? Was schließe ich daraus?

schwierig – difficult

Gedankenkontrolle – Thought control

Aufmerksamkeit – Attention

9

9

8

10

5

6

laborious – aufwändig

Emotional Control –
Gefühlskontrolle

Inner Peace – Innere Ruhe

Was habe ich nur übernommen?

Acquérir un jugement autonome

Il ne s'agit pas simplement d'adopter une doctrine, mais de développer sa propre capacité d'observation et de jugement.

→ Face à une affirmation, demande-toi :
qu'ai-je observé moi-même ?
Qu'en ai-je déduit ? Qu'ai-je seulement repris d'autrui ?

Desarrollar un juicio propio

El objetivo no es simplemente adoptar una doctrina, sino desarrollar la propia capacidad de observación y juicio.

→ Ante una afirmación, pregúntate:
¿qué he observado yo mismo? ¿Qué deduzco de ello? ¿Qué he aceptado sin comprobarlo?

Приходить к собственным

выводам Цель — не просто усвоить учение, а развивать собственную способность наблюдать и судить.

→ Услышав утверждение, спроси себя:
что я наблюдал сам? Какие выводы я из этого делаю? Что я лишь

schwierig – difficult	9	10	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	9	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe

переняв у других?

Доходить власних висновків

Мета — не просто засвоїти вчення,
а розвивати власну здатність спостерігати
й судити.

→ Почувши твердження, запитай себе: що я
спостерігав сам? Яких висновків дійшов?
Що я лише перейняв від інших?

schwierig – difficult	9	10	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	9	5	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	8	6	Inner Peace – Innere Ruhe



Spectacular higher perceptions are not the starting point Rather, the starting point is training ordinary abilities such as attention, calm, control of thought, patience, and self-observation.

Nicht spektakuläre höhere Wahrnehmungen stehen am Anfang
Sondern die Schulung ganz gewöhnlicher Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Ruhe, Gedankenkontrolle, Geduld und Selbstbeobachtung

Les perceptions supérieures

schwierig – difficult	4	6	laborious– aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	8	Inner Peace – Innere Ruhe

spectaculaires ne sont pas le point de départ

Le point de départ est plutôt l'exercice de facultés ordinaires : attention, calme, maîtrise des pensées, patience et observation de soi.

Las percepciones superiores espectaculares no son el punto de partida

El punto de partida es el entrenamiento de capacidades comunes como la atención, la calma, el control del pensamiento, la paciencia y la autoobservación.

Эффектные высшие восприятия — не начало пути

Начало пути — тренировка обычных способностей: внимания, спокойствия, управления мыслями, терпения и самонаблюдения.

Ефектні вищі сприйняття — не початок шляху

Початок шляху — тренування звичайних здібностей: уваги, спокою, керування думками, терпіння й самоспостереження.

schwierig – difficult	4	6	laborious – aufwändig
Gedankenkontrolle – Thought control	6	6	Emotional Control – Gefühlskontrolle
Aufmerksamkeit – Attention	7	8	Inner Peace – Innere Ruhe