

Inhalt

Blick für das Lebendige	9
<i>Johann Wolfgang von Goethe – Die Metamorphose der Pflanzen – Anschauende Urteilstkraft – Goethe und seine Zeitgenossen – Das naturwissenschaftliche Weltbild – Goethe und die Nachwelt – Joseph Kürschner – Der Student Rudolf Steiner – Goethe und Steiner – Anorganische und organische Substanz – Die Entelechie – Goethe-anistische Forschung in unserer Zeit – Die Kupferchlorid-Kristallisation – Ablesbare Prozesse – Blutkristallisationen – Gestaltbildende Kräfte – Potenzierte Substanzen – Freisetzung von Kräften – Eine neue, umfassende Anschauungsweise.</i>	
Eine übersinnliche Wirklichkeit	41
<i>Leben nach dem Tode – Der Wahrheitswert der Erzählungen – Echte übersinnliche Erlebnisse – Eine Aufforderung an den Leser – Das ätherische Kraftfeld – Die übliche Auffassung vom Menschen – Wilder Penfields Forschungen – Karl Lashleys Forschungen – Das zentrale Nervensystem als Spiegel – Zwei Denkarten.</i>	
Die innere Konstitution des Menschen	59
<i>Triebleben und Orientierungsvermögen – Das astralische Kraftfeld – Das menschliche Ich – Körper, Seele und Geist – Schlafen und Träumen – Alpha- und Deltaschwingungen – Das Bedürfnis nach paradoxalem Schlaf – Der Traumschlaf aus anthroposophischer Sicht – Der Tempelschlaf in der Welt der Antike – C. G. Jungs Traumvisionen – Jungs Genesung.</i>	

Das meditative Üben	82
<i>Der anthroposophische Erkenntnisweg – Kein «Guru» ist notwendig – Keine Drogen, keine Medien – Studien – Einige Einwände – Das meditative Üben – Verschiedene Meditationsthemen – Einige Worte zur Meditationstechnik – Der Tagesrückblick – Einige Erfahrungen – Veränderungen im Astralleib.</i>	
Das moralische Üben	98
<i>Die sechs Nebenübungen – Gedankenkontrolle – Willenskontrolle – Gelassenheit – Einwände – Positivität – Unbefangenheit – Inneres Gleichgewicht – Einige praktische Erfahrungen – Verwandte Übungen – Die innere Welt Jacques Lusseyrans – Moral und außersinnliche Wahrnehmung – Verhör durch die Gestapo.</i>	
Denken – Fühlen – Wollen	120
<i>Einige Beispiele aus dem Alltag – «Recht» und «Unrecht» – Störungen innerhalb des Gedanken-, Gefühls- und Willenslebens – Drei physiologische Prozesse – Versuche mit Wärmewellen – Drei verschiedene Bewußtseinsstufen – Praktische Konsequenzen – Die Lösung der Seelenkräfte – Gefahren der geistigen Schulung – Erfahrungen aus dem heutigen Leben – Multiple Persönlichkeiten – Verbreitung, Diagnosen, Therapien – Übersinnliche Wahrnehmungen – Berührung mit Geistwesen – Die Lotusblumen – Die «zwölflätrige» Lotusblume – Eine innere Entwicklung darf nicht erzwungen werden.</i>	
Geistige Forschung – eine Möglichkeit	148
<i>Das Denken als eine Schöpfung des Menschen – Das Denken als «Weltprozeß» – Die Begriffe als Zeugnisse einer «übersinnlichen» Welt – Steiner als Philosoph – Eine entscheidende Frage – Ein «leibfreies» Denken – Andere Formen des körperfreien Denkens – Das übersinnliche Erlebnis – Halluzination oder nicht? – Imagination, ein «subjektives» übersinnliches Erlebnis – Der Inhalt der Imaginationen – Imaginative Erlebnisse sind nicht selten – Von Imagination zu «Inspiration» – Von Inspiration zu «Intuition» – Die Anthroposophie als «geistige Forschung» – Beispiele der Parapsychologie – «Altes» und «neues» Hellsehen.</i>	

Verschiedene Epochen – verschiedene Übungswege	170
<i>Ein historischer Aspekt – Die Umwandlung des Ätherleibes – Die Einweihung im Altertum – Geheimrituale – «Der Untergang der Götterwelt» oder «Die Götterdämmerung» – Heutige Einweihungsmethoden – Die Rolle der Denkfähigkeit – Die sechsblättrige Lotusblume – Die «Kundalinikraft» – Die «klassische» Yogaschulung – Der achtgliedrige Pfad des Yoga – Das moralische Üben innerhalb des Yoga – Die Anwendung von Mantriren – Yogaschulen im Osten und Westen – «Wenn ich deinen Himmel sehe» – Anthroposophie und Yoga</i>	
Die Anthroposophie als Kulturimpuls. Eine Nachbemerkung	192
<i>Praktische Anwendungen.</i>	
Weiterführende Literatur. Eine Auswahl	199