

INHALT

Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen

Einleitende Bemerkungen	7
Erste Meditation:	
Der Meditierende versucht eine wahre Vorstellung von dem physischen Leibe zu gewinnen	9
Zweite Meditation:	
Der Meditierende versucht eine wahre Vorstellung von dem elementarischen oder ätherischen Leibe zu gewinnen	20
Dritte Meditation:	
Der Meditierende versucht sich Vorstellungen zu bilden über die hellsichtige Erkenntnis der elementarischen Welt	29
Vierte Meditation:	
Der Meditierende versucht eine Vorstellung von dem «Hüter der Schwelle» zu bilden	39
Fünfte Meditation:	
Der Meditierende versucht eine Vorstellung des «astral- ischen Leibes» zu bilden	48
Sechste Meditation:	
Der Meditierende versucht eine Vorstellung des «Ich- Leibes» oder «Gedanken-Leibes» zu bilden	55
Siebente Meditation:	
Der Meditierende versucht Vorstellungen zu bilden über die Art des Erlebens in übersinnlichen Welten	66
Achte Meditation:	
Der Meditierende versucht eine Vorstellung zu bilden von dem Schauen der wiederholten Erdenleben des Menschen	78
Nachwort zur Neuauflage (1918)	85

Die Schwelle der geistigen Welt

Einleitende Bemerkungen	95
Von dem Vertrauen, das man zu dem Denken haben kann, und von dem Wesen der denkenden Seele. Vom Meditieren	97
Von dem Erkennen der geistigen Welt	103
Von dem ätherischen Leib des Menschen und von der elemen- tarischen Welt	110
Zusammenfassung des Vorangehenden	117
Von den wiederholten Erdenleben und vom Karma. Von dem astralischen Leib des Menschen und von der geistigen Welt. Von ahrimanischen Wesenheiten	118
Von dem astralischen Leibe und von luziferischen Wesenhei- ten. Von dem Wesen des ätherischen Leibes.	125
Zusammenfassung des Vorangehenden	131
Von dem «Hüter der Schwelle» und einigen Eigenheiten des übersinnlichen Bewußtseins	133
Von dem Ich-Gefühl und von der Liebefähigkeit der mensch- lichen Seele und deren Verhältnissen zur elemen- tarischen Welt	140
Von der Grenze zwischen der Sinneswelt und den übersinn- lichen Welten	149
Von Wesen der Geisteswelten	154
Von geistigen Weltwesenheiten	161
Von der ersten Anlage des physischen Menschenleibes	167
Von dem «wahren Ich» des Menschen	172
Zusammenfassung einiges Vorangehenden	178
Bemerkungen über das Verhältnis des in dieser Schrift Ge- schilderten zu der Darstellung in meiner «Theosophie» und «Geheimwissenschaft»	180
Nachwort zur Neuausgabe (1918)	183
Anmerkungen zu dieser Ausgabe. Literaturhinweis	189