

INHALT

Zum Geleit	10
I Gebete	
Das Vaterunser.....	15
Das Gute Gebet	16
Psalm 91	17
II Zum Tagesablauf	
<i>Am Morgen</i>	
Gebet beim Erwachen	21
Das Erinnern an die Träume.....	21
Das Aufstehen	22
Die Morgenwäsche	22
Heißes Wasser trinken	23
Die Meditation	24
Die Atemübungen.....	25
Die Mahlzeiten	28
<i>Ratschläge für den Tagesablauf</i>	
Lebe den heutigen Tag richtig!	29
Sich ständig überwachen	30
Sinnvolles Ausrichten der Lebensenergien.....	31
Mit den Kräften vernünftig haushalten.....	33
Das Verhältnis des Menschen zu seinen Zellen	34
Die Vergeistigung aller Aktivitäten.....	35
Die Bedeutung der Harmonie.....	38
Lernt danken.....	39

<i>Am Abend</i>	
Das Waschen am Abend	40
Die Vorbereitung auf den Schlaf	
1. Die Bedeutung des letzten Augenblicks vor dem Einschlafen	41
2. Übungen und Gebete	44
3. Schlafrichtung und Schlafstellung	46
4. Schlaflosigkeit.....	46
5. Die eigentliche Bedeutung des Schlafs für den geistigen Schüler	47
III	<i>Die Ernährung</i>
Die Bedeutung der inneren Einstellung.....	51
Die Aufgabe des Kauens	52
Die Versorgung der feinstofflichen Körper	52
Esst euch niemals ganz satt	55
Die Nahrung bringt ewiges Leben.....	57
Vom Sinn des Segnens	57
IV	<i>Das Verhalten</i>
Die magische Kraft der Gesten.....	61
Der Gang	62
Die Hände.....	63
Der Blick	65
Das gesprochene Wort.....	68
Gedanken und Gefühle	71
Seine Fehler wiedergutmachen.....	72
V	<i>Die Problematik des Bösen</i>
<i>Laster und Schwächen</i>	
Die Warnzeichen erkennen	77
Die Einstellung gegenüber den eigenen Fehlern	78
Wie man die Kräfte des Bösen nutzt	78
Die geistige Veredlung	82

Zwei Beispiele, die Sexualität betreffend.....	84
Die neuen Klischees	87
<i>Negative Gemütsverfassungen</i>	
Haltet inne und lenkt eure Gedanken	
in neue Bahnen	88
Wie man kraft der Gedanken die Wolken auflöst	89
Das Baden	89
Dem Übel eine Frist setzen	90
Die Kraft der Liebe	90
Die Kraft des gesprochenen Wortes	91
Die Kraft des Gesangs.....	91
Wie man die Geister des Bösen bekämpft.....	92
Gebet gegen böse Geister	94
<i>Schwierige Lebenslagen</i>	
Vorsorge für schwere Zeiten.....	95
Versucht nicht, Schwierigkeiten auszuweichen	95
Nehmt auferlegte Prüfungen an und dankt	
dem Himmel dafür	96
Aus einem Übel kann immer Gutes entstehen.....	97

VI Anleitungen zur Reinigung und Läuterung

Das Fasten	101
Das Schwitzen	104
Die vier Elemente	104
Die Erde	105
Das Wasser	106
Die Luft	109
Das Feuer.....	110
Gebet an die Engel der vier Elemente	113
Erhebt euch, um Reinheit zu finden	115

VII Mitmenschliche Beziehungen

Dankesschuld.....	119
Die gefühlsbetonten Verbindungen	121

Feindliche Beziehungen	126
Zwei Methoden, um der ganzen Menschheit zu helfen	131
 VIII Beziehungen zur Natur	
Sich bewusst werden, dass die Natur lebt.....	135
Die Naturgeister zum Wirken für das Reich Gottes mitreißen.....	137
Unsere Dankesschuld der Natur gegenüber.....	139
 IX Die Sonne - Die Sterne	
<i>Die Sonne</i>	
Vorbereitung zum Sonnenaufgang.....	143
Gebet beim Aufstieg zum Felsen.....	144
Anleitung zur Meditation bei Sonnenaufgang.....	145
Einige Meditationsthemen	
1. Die Suche nach dem Zentrum	146
2. Wie man die feinstofflichen Elemente auffängt, ... die in der Sonne enthalten sind	147
3. Die Sonne betrachten, um ihr ähnlich zu werden	148
4. Die Verbindung mit dem höheren Ich	149
5. Die Sonne besuchen	151
6. Sich der geistigen Sonne aussetzen, um die in der Tiefe unserer Seele schlummernden Keime zum Wachsen zu bringen.....	151
7. Wie man die Heilige Dreieinigkeit in der Sonne wiederfindet	153
8. Der Rosenkranz des Schülers	155
9. Übung zur Entwicklung der Aura.....	157
10. Lieben wie die Sonne	157
11. Über die ganze Menschheit strahlen	159
12. Wie man sich an die Sonne wendet, um alle Probleme zu lösen	160

13. Formeln, die man bei aufgehender Sonne spricht.....	160
14. Erhebt euch über die Wolken	162
15. Die Farben des Prismas	162
16. Die geistige Veredlung	164
17. Übungen für die Morgen, an denen Wolken die Sonne verdecken	165
18. Betrachtet die Sonne jeden Tag auf neue Weise	165
19. Das Elixier des unsterblichen Lebens	166
20. Das himmlische Feuer anziehen.....	167
21. Die Sonne trinken.....	167
22. Die Philosophie der Einheit	168
<i>Die Sterne</i>	
Die Nacht lehrt die Relativitat aller Dinge	169
Die Sprache der Sterne	169

X *Die Arbeit mit dem Denken*

Das Denken ermöglicht es, die Quintessenz herauszuziehen	173
Das Denken nur für gute Zwecke verwenden.....	174
Die Rolle der Musik für das Denken	175
Die Konzentration	175
Meditation, Kontemplation, Identifikation	175
Das Gebet	181
Alle Macht liegt im Denken	183

XI *Die geistige Galvanoplastik*

Die Arbeit der Mutter während der Schwangerschaft.....	188
Die Galvanoplastik im geistigen Leben.....	190

XII *Der Solarplexus*

Die Bedeutung des Solarplexus.....	195
------------------------------------	-----

Wie man den Solarplexus kräftigt	195
Gehirn und Solarplexus	198
Füße und Solarplexus	198
XIII <i>Das Hara-Zentrum</i>	
Übung	203
XIV <i>Übungen mit dem Licht</i>	
Befasst euch ständig mit dem Licht.....	207
Das Licht besänftigt und heilt	209
Licht bietet Schutz.....	209
Das Licht bringt Harmonie und Liebe.....	210
Sendet Lichtsignale zum Himmel	210
Gemeinsam auszuführende Übung	211
Das Licht, Bildnis Gottes	211
XV <i>Die Aura</i>	
Die Aura als Schutz	215
Die Farben der Aura als Bezugspunkt	216
Wie man an der Aura arbeitet	216
XVI <i>Der Lichtkörper</i>	221
XVII <i>Einige Sprüche und Gebete</i>	227
XVIII <i>Die Gymnastik-Übungen</i>	237