

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

Am Abend

Das Waschen am Abend40

Die Vorbereitung auf den Schlaf

1. Die Bedeutung des letzten Augenblicks vor dem Einschlafen41
2. Übungen und Gebete44
3. Schlafrichtung und Schlafstellung46
4. Schlaflosigkeit.....46
5. Die eigentliche Bedeutung des Schlafs für den geistigen Schüler47

III Die Ernährung

Die Bedeutung der inneren Einstellung.....51

Die Aufgabe des Kauens52

Die Versorgung der feinstofflichen Körper52

Esst euch niemals ganz satt55

Die Nahrung bringt ewiges Leben.....57

Vom Sinn des Segnens57

IV Das Verhalten

Die magische Kraft der Gesten.....61

Der Gang62

Die Hände.....63

Der Blick65

Das gesprochene Wort.....68

Gedanken und Gefühle71

Seine Fehler wiedergutmachen.....72

V Die Problematik des Bösen

Laster und Schwächen

Die Warnzeichen erkennen.....77

Die Einstellung gegenüber den eigenen Fehlern 78

Wie man die Kräfte des Bösen nutzt78

Die geistige Veredlung82

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*

Die Sonne

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 Relativität 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 Das Hara-Zentrum	
Übung	203
XIV Übungen mit dem Licht	
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 Die Aura	
Die Aura als Schutz	215
Die Farben der Aura als Bezugspunkt	216
Wie man an der Aura arbeitet	216
XVI Der Lichtkörper	221
XVII Einige Sprüche und Gebete	227
XVIII Die Gymnastik-Übungen	237