

# Inhalt

Vorwort	9
Aktualität der Anthroposophie	11
Rudolf Steiner – Stadien seines inneren Wegs	17
Orientierung und Eigenart des anthroposophischen Erkenntniswegs	37
Gesichtspunkte anthroposophischer Meditation	39
Der bewußtseinsgeschichtliche Aspekt	43
Die menschenkundliche Basis	49
Der Mensch nach Leib, Seele und Geist	50
Die Viergliedrigkeit des Menschen	55
Zu einer dynamischen Menschenkunde	60
Stufen der Bewußtseinserweiterung	67
Am Anfang des Erkenntnispfades	83
Einübung des Denkens	83
Verstärkung des Fühlens	91
Impulsierung des Wollens	96
Bedingungen für den Schulungsweg	101
Einzelne Übungen	107
Zur meditativen Praxis	115
Die Rosenkreuz-Meditation	123
Die Übung begleitende Lektüre	131
Zum Verständnis anthroposophischer Mitteilungen	139

Von der Konkretion im Alltag	149
Der christliche Aspekt	153
Anhang	161
Anmerkungen	163
Leitworte für den Schulungsweg	171
Aus «Theosophie»	171
Aus «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?»	173
Aus «Die Geheimwissenschaft im Umriß»	176
Zeittafel	181
Literaturhinweise	185
Über den Autor	189