

# Inhalt

## I

Beweggrund zur Ausgabe der Briefe – Gefahr der Gegenwart und Zukunftsperspektive – Einzige Hilfe: stille Stunden der inneren Erkräftung – Grundbedingungen – Rudolf Steiner und die verschiedenen Arten der von ihm gegebenen Meditationen – Meditation und Kultus – Beispiel einer Meditation – Innerer Gang des Meditierens 17

## 2

Kloster und Tempel im Innern – Meditation und Selbstsuggestion – Körperhaltung – Übung zur Erlangung von Geistesruhe – Einschlafen und Sternehimmel – Ähnliche Übungen – Ruhe im Alltagsbetrieb – Religiöser Friede – Morgen und Abend – Innere Kommunion – Organismus von Übungen 41

## 3

Meditation und Gebet – Gebetserhörung – Meditierenlernen – Grundmeditation für Tag und Nacht – Das Ich – Bedeutung religiöser Bildwerke – Physische und geistige Speise – Kultisches Essen – Christliche Weltanschauung – Das Licht in der Geschichte der Menschheit – Äußere und innere Taten des Lichts 60

## 5

## 4

Häusliche Schwierigkeit der Meditation – Wirkung der Meditation auf das »Unbewußte« – »Fürbitte« – Einfluß auf das Schicksal anderer – Veredlung des Verkehrs – Ichlosigkeit und Selbstlosigkeit – Innere Führung – Das »höhere Ich« – Welterkenntnis durch das Ich

85

## 5

Heiligung des Erkenntnisstrebens – Weihe der Zeit wie des Raums – Arbeit an der Zukunft, Vergangenheit, Gegenwart – Meditation und Lebenspraxis – Übertreibung des Meditierens – Tagesrückblick – Christliches Lebensgefühl – Ich-Krankheiten und ihre Heilung

105

## 6

Luther über die Meditation – Erziehung des Gefühlslebens – Läuterungsbedürftigkeit der christlichen Liebe – Die fünf Sinne – Das Ich als Gralsschale – Christlicher Friede – Christliche Heiligkeit – Schmerz und Weisheit – Der wahre Mensch – Grundhaltung zur Welt unter uns, um uns, über uns

130

## 7

Der Atem in der Meditation – Vegetarisches Leben – Das Sexuelle – Das Kreuz Christi als Meditationsinhalt – Der Zusammenhang mit dem Weltgeheimnis und mit dem Alltag – Höllenfahrt in Vergangenheit und Gegenwart – Die Finsternismächte – Liebe und Friede im kosmischen Sinn

161

Wirkung der Meditation auf den Körper – Konzentrationsübung – Die Erde als Grab – Das Erlebnis der Leibfreiheit – Das Bild des Auferstandenen in der Apokalypse – Heiligkeit im kosmischen Sinn – Himmelfahrt – Innere Taufe 187

Willenserziehung – Gegenwirkung aus der Gegenwart – Hauptgedanken für Willensübungen – Manichäer und Magie – Grundeinstellung des Willens zur Welt – Bedingungen für das Wirken – Heilkräfte – Krankheit – Erhabenheit des Willens – Physische Grundlage der Willenskräfte 211

Willenserkrankungen – Askese – Exerzitien – Sport – Willenserstärkung von innen – Allerlei Arten des Willens – Das Böse – Seine Weltbedeutung und Überwindung – Der Blick für die Not – Die innere Kraft der Hilfe – Soziales Christentum 235

Mystik und Meditation – Das Meditieren im Neuen Testament – Das Reich der Schwäche – Furcht aller Art – Hilfe dagegen – Weltendunkel und Geistesblindheit – Auftun des Auges – Der Kampf des Lichtes gegen die Finsternis 256

Krönung der Willensübungen: Leben gegen Tod –  
 Grab und Stein – Totenaufweckungen – Innere  
 Vorbedingungen dazu – Auferweckung im Alltag –  
 Verhältnis zu den Verstorbenen – Spiritistische Sit-  
 zungen – Zusammenfassende Ratschläge zur Wil-  
 lenserziehung – Charakter des Meditierens am Mor-  
 gen, Mittag, Abend – Verteilung der Übungen auf  
 die Jahreszeiten – Das Menschenbild

278