

# Inhalt

1. Der Beginn eines Erkenntnisweges 7  
*Die Rosenkreuzmeditation* 12  
*Gedankenkontrolle* 24
2. Die meditative Verarbeitung der eigenen Biographie 30  
*Praktische Gesichtspunkte* 42  
*Willenskontrolle* 48
3. Der Weg zum höheren Selbst 52  
*Die Positivitätsübung* 58  
*Selbsterworbener Idealismus* 61
4. Christus-Erfahrungen 66