

INHALT

Zur Einführung: Die Aufgabe der Geisteswissenschaft	9
Notizen von einem Berliner Vortrag aus dem Jahre 1903 oder 1904	

I

ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN (NEBENÜBUNGEN)

Allgemeine Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muß, der ein okkulte Entwicklung durchmachen will	15
Weitere Regeln in Fortsetzung der «Allgemeinen Anforderungen» . .	22
Für die Tage der Woche	26
Die zwölf zu meditierenden und im Leben zu berücksichtigenden Tugenden	31

II

HAUPTÜBUNGEN

Zwei allgemein gegebene Hauptübungen	35
Erklärungen zu den beiden vorhergehenden allgemein gegebenen Hauptübungen	41
An verschiedene Schüler individuell gegebene Hauptübungen . . .	48

III

MANTRISCHE SPRÜCHE

die außer den Haupt- und Nebenübungen meditiert werden können	
Meditationen, die das Zeitwesen der Hierarchien erfassen (Tagessprüche)	65
Weitere mantrische Sprüche	75

IV

ERLÄUTERUNGEN

IN ESOTERISCHEN STUNDEN

Esoterische Stunde in Berlin am 24. Oktober 1905	
Einzige Niederschrift Rudolf Steiners einer esoterischen Stunde . . .	85
Notizen von der esoterischen Stunde in Berlin am Karfreitag,	
13. April 1906	
Von der Vereinigung des Abbilds mit dem Urbild	
Das AUM und der Ostergedanke	90
Notizen von der esoterischen Stunde in Berlin am 2. Oktober 1906	
Vom Aufbau des geistigen Leibes durch die Meditation	95
Notizen von der esoterischen Stunde in Berlin am 14. November 1906	
Das Erwachen des Menschen zum Selbstbewußtsein	99
Notizen von der esoterischen Stunde in München am 6. Juni 1907	
Die Grundlagen für eine esoterische Schulung	103
Kurze Notizen von der esoterischen Stunde in Berlin am 9. Oktober 1907	
Die Bedeutung des Jahres 1879 – Besprechung einer Meditations-	
formel	110
Notizen von den esoterischen Stunden in München am 16. Januar 1908	
und Berlin am 26. Januar 1908	
Über den Atmungsprozeß	112

V

Das Evangelium der Erkenntnis und sein Gebet	
Ansprache zur Grundsteinlegung des Dornacher Baues, Dornach,	
20. September 1913, mit Vorbemerkung von Marie Steiner zum	
Erstdruck 1948	121

VI

Exegese zu «Licht auf den Weg» von Mabel Collins	135
Meditation im Zusammenhang mit «Licht auf den Weg»	146
Exegese zu «Die Stimme der Stille» von H. P. Blavatsky	147
Nachwort der Herausgeber	163
Hinweise	167
Register der mantrischen Sprüche	174
Literaturhinweis	175