

# Inhalt

Zum Geleit	9
<i>Von Johannes Kiersch</i>	
Vorwort	15
DER ZUSAMMENHANG	23
«Aber das Nötige geschieht schon, wenn man nur Geisteswissenschaft studiert und richtig bewusst versteht»	25
Anthroposophische Meditation: Die denkende Individualität als Ausgangspunkt	36
«Die Umrisse der Anthroposophie als eines Ganzen» Der <i>Geheimwissenschaft im Umriß</i> zum Hundertsten	53
IM MITTELPUNKT: DIE ROSENKREUZ-MEDITATION	77
Die Rosenkreuz-Meditation von Rudolf Steiner	79
Von Meditation zu geistiger Forschung	108
Die 12 Nebenübungen in der <i>Geheimwissenschaft</i> Selbsterziehung und Moral	137
IN DER MEDITATIVEN WERKSTATT	161
Vom lebendigen Denken und vom leeren Bewusstsein	163
«Alles in der Welt ist bewusst» Anthroposophische Meditation als Weg zur Erforschung des Bewusstseins	181
Wirkungen anthroposophischer Meditation auf Konstitution und Gesundheit	211

<b>AUSBLICKE IM WERK RUDOLF STEINERS</b>	<b>225</b>
Vom Lichtseelenprozess – Zwischen Wahrnehmung und Denken. Erkenntniswissenschaft, Goetheanismus und Meditation	227
Vom Verstehen zum Schauen. Zum Unterschied zwischen Anthroposophischer Gesellschaft und Freier Hochschule für Geisteswissenschaft	250
Beobachtungen zum Verhältnis zwischen dem anthroposophischen Schulungsweg und dem Übungsweg der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft. Zugleich eine kleine Geschichte der Meditation bei Rudolf Steiner	259
 Erstveröffentlichungen	 275