

Inhalt

Die sechs «Nebenübungen» (Allgemeine Anforderungen) S. 4

1. Übung: Beherrschung der Gedankenführung S. 6
2. Übung: Initiative des Willens S. 12
3. Übung: Gelassenheit gegenüber Lust und Leid S. 16
4. Übung: Positivität im Beurteilen der Welt S. 22
5. Übung: Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens S. 28
6. Übung: Gleichgewicht der Seelenkräfte S. 32

Aus *Theosophie* S. 25

«Die Bedingungen zur Geheimschulung»

(aus: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*) S. 37

Ein Märchenbild von der Liebe

(handschriftlich von Rudolf Steiner) S. 57

Zu dieser Ausgabe S. 63

Über Rudolf Steiner S. 64