

INHALT

1. Meditation und Anthroposophie	9
Vom Geistigen im Menschen	10
Das Geistige in der Welt	12
Eine Prüfung	17
<i>Elemente der Selbstverwandlung</i>	18
Studium	18
Moralische Entwicklung	19
Rückschau	23
Idee und Ideal: der Pfad der Verehrung	25
Individualismus im meditativen Leben	29
2. Die Bildung eines inneren Raumes	35
Ein eigenes Zeitfenster	35
Innere Ruhe	37
Kontemplation	39
Von der Kontemplation zur Meditation	43
3. Vorbereitende Übungen	51
Wachsen und Absterben	51
Die Welt der Töne und der Sprache	54
4. Formen der Meditation	59
<i>Bild-Meditationen</i>	60
Beispiel 1: Die Samenkorn-Meditation	60
Beispiel 2: Rosenkreuz-Meditation	63
Beispiele von unterstützenden	
Vorstellungsübungen	64
Steigerung der Aufmerksamkeit	66
Das Übersinnliche im Sinnlichen	67

<i>Spruch-Meditationen</i>	71
Bedeutung der Sprache Rudolf Steiners	72
Ebenen der Sprache und ihre Wirksamkeit	73
Beispiel 3: Ecce homo	76
Beispiel 4: Der Seelenkalender	78
Beispiel 5: Die Grundstein-Meditation	82
<i>Satz-, Wort- und Zeichen-Meditationen</i>	84
Beispiel 6: Ich empfinde mich denkend ...	84
Beispiel 7: Ich denke Dinge und Tatsachen	86
Beispiel 8: Die Säulen-Worte	89
Beispiel 9: Krebs-Zeichen	93
5. Erkenntnisweg und Kunst	99
Der Erkenntnisprozess und der künstlerische Prozess	101
Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Kunst und meditativem Weg	105
Das Künstlerische im meditativen Weg	108
6. Meditation und Selbsterkenntnis	113
Prüfungen und Irrwege	113
Der «Hüter der Schwelle»	115
Liebe zur Übung selbst	119
Erste geistige Erlebnisse und ihr Bezug zum Leben	123
7. Bedingungen einer esoterischen Schulung	127
Leben und Erkenntnis	127
Sieben Bedingungen eines meditativen Lebens	128
8. Meditative Arbeit in Gemeinschaften	133
Förderung und Hemmung durch die Gruppe	133
Gruppen-Meditation?	137
Gespräche über geistige Erlebnisse	139
Die Bildung von Gemeinschaft und Gemeinschafts-Meditation	142
Die Menschheit als Gemeinschaft	146

Elemente einer anthroposophischen Geist-Gemeinschaft	149
9. Vom Wesen des anthroposophischen Schulungsweges	153
I. Der Respekt vor der inneren Freiheit des Schülers	153
II. Ein Weg der Achtung, der Bewunderung und der Ehrfurcht	154
III. Der Ruck aus dem Alltagsbewusstsein	155
IV. Der Zusammenhang von Erkenntnis und Moral (Verantwortung)	156
V. Die Verbindung des meditativen Lebens mit der Lebenspraxis	156
VI. Die Erweiterung der Verantwortung	157
VII. Der anthroposophische Schulungsweg ist ein christlicher Weg	159
Anhang	
<i>Meditationsanleitungen von Rudolf Steiner</i>	<i>163</i>
Vom Wesen der Meditation	163
Die Samenkorn-Meditation	165
Die Rosenkreuz-Meditation	168
Von dem Vertrauen, das man zu dem Denken haben kann, und von dem Wesen der denkenden Seele – Vom Meditieren	172
Die Nebenübungen	177
Meditationsfiguren	186
Ich denke Dinge und Tatsachen	188
Die Grundsteinlegung der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft	190
<i>Anmerkungen</i>	<i>194</i>
<i>Literatur</i>	<i>196</i>