

INHALT

	Vorwort	7
Kapitel 1	Der Schritt ins Neuland <i>Der absolute Wille / Die Odkraft</i>	9
Kapitel 2	Bisherige Wege und Methoden <i>Die geistige Quelle / Die Ursachenwelt / Wege zur magischen Kon- zentration / Ursachen müssen Wirkungen zeigen</i>	18
Kapitel 3	Geheimniskrämerei	27
Kapitel 4	Der neue Weg <i>Die Arbeitsmethode / Zusammenfassung</i>	32
Kapitel 5	Hilfsmittel der Konzentration <i>Die wichtigsten Hilfsmittel / Vorbemerkungen zu den Übungen / Übung I (Grundübung)</i>	40
Kapitel 6	Unerwünschte Folgen geistiger Kraftentfaltung <i>Übung II (Grundübung)</i>	53
Kapitel 7	Segen geistiger Kraft <i>Übung III – Direkte Wirkung der geistigen Kraft</i>	57
Kapitel 8	Der Geist kennt keine Schranken <i>Übung IV</i>	65
Kapitel 9	Sprung über irdische Grenzen <i>Übung V</i>	72
Kapitel 10	Steigerungsformen der Konzentration <i>Übung VI</i>	78

Kapitel 11	Imagination	87
	<i>Übung VII</i>	
Kapitel 12	Meditation	92
	<i>Übung VIII</i>	
Kapitel 13	Kontemplation	96
	<i>Übung IX</i>	
Kapitel 14	Gedankenleere	101
	<i>Übung X</i>	
Kapitel 15	Ziel des geistigen Menschen	105
Kapitel 16	Zusammenfassung, Rückblick und Vorschau	107