

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr.phil. Stefan Kurth ..... 8

## EIN ELEMENTARES VERSTÄNDNIS DER SEELENÜBUNG

Einführung in die Seelenübung .....	12
Die Bedeutung der Seelenübung für die Gesundheit.....	16
Die ästhetischen Wirkungen der Seelenübung und die.....	19
schöpferische Aktivität des Übenden	
Der elementare Unterschied der Seelenübung zur Meditation .....	22
Die Objektauswahl zur Seelenübung.....	24

## EIN ERWEITERTES VERSTÄNDNIS DES MENSCHEN UND DES GEISTES

Welche etymologische Bedeutung liegt dem Wort Seele zugrunde? .....	26
Die Seele und ihr Fortbestehen nach dem Tod.....	28
Das Ich, der Astralleib, der Ätherleib und der physische Leib .....	32
des Menschen	
Die praktische empfindsame Annäherung zu den vier Wesensgliedern...	42
Was liegt am Anfang: der Geist oder die Materie? .....	46

## PRAKTISCHE GRUNDLAGEN

Die Schulung des Denkens zu Konstruktivität .....	48
Vorbereitende Schulung des Denkens.....	52
Die Schulung zu tieferen Empfindungen und einer .....	54
tragfähigen Willenskraft	
Wo und wann kann man Seelenübungen praktizieren?.....	56

## NEUN SEELENÜBUNGEN

1. Der freie Atem .....	58
2. Weisheitskräfte in der Natur und die Signatur einzelner Pflanzen .....	63
3. Die Arbeit mit dem Wort und der Aufbau von Ätherkräften.....	74
4. Die Annäherung an die energetische seelische .....	84
und geistige Substanz von Begriffen	
5. Die Konzentration.....	90
6. Das rechte Urteil.....	100
7. Die Entwicklung eines praktischen Denkens für die .....	109
Verwirklichung von Tugendkräften und Seelenfähigkeiten	

8. Die Entwicklung innerer Sinne als Grundlage eines.....	119
integeren Gefühlslebens	
9. Das Kosmische Gebet .....	128

## INDIVIDUELLE SELBSTAKTIVITÄT ALS GRUNDLAGE FÜR BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT, GEMEINSCHAFTSBILDUNG UND NÄCHSTENLIEBE

Eine Seelenübung wirkt zur Synthese des .....	144
Geistlebens mit der irdischen Welt	
Das Erleben der individuellen Selbstaktivität .....	146
Die Stärkung des individuellen Denkens.....	149
führt zu Gemeinschaftsgefühlen	

## DIE SEELENÜBUNG ALS GEISTIGER ENTWICKLUNGSWEG

Die Dreigliederung in der Seelenübung.....	152
--	-----

### Die grundlegende Dimension

Die Phase der Konsolidierung .....	155
Die Freisetzung des Lichtäthers.....	159
Die Entstehung des Feueräthers .....	161
Die soziale Bedeutung der Übung .....	163

### Die seelische Dimension

Die Phase der Konzentration oder Intensivierung .....	164
Das Durchhaltevermögen in der Übung .....	166
Die beginnende Transzendierung - von der Konzentration.....	167
zur Meditation	

### Die geistige Dimension

Die Phase der weiteren Vergeistigung .....	170
Der Hüter der Schwelle.....	171
Die Ausprägung von Seelenreichtum und Moralität .....	172

## ANHANG

Glossar von Dr. Stefan Kurth .....	176
Buchempfehlungen.....	202
Foto- und Zeichnungsnachweis.....	204