

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Einleitung .....  | 9         |
| <b>I. Parzival, Gawan und der Gral .....</b>            | <b>23</b> |
| Frageräume  | 23        |
| Eine Gralsimagination                                   | 25        |
| Das Gralsgeheimnis und der menschliche Astralleib       | 29        |
| Der Weg Parzivals                                       | 33        |
| Der Weg Gawans  | 42        |
| Wodurch findet Parzival den Gral?                       | 48        |
| Was ist der Gral?                                       | 52        |
| Rudolf Steiners «Wissenschaft vom Gral»                 |           |
| und wie Weisheit zu Liebe wird                          | 56        |
| Die Wunde des Amfortas                                  | 66        |
| Eine Meditation   | 68        |
| <b>II. Schritte der Verwandlung und der Meditation.</b> |           |
| Wege zum heiligen Gral heute .....                      | 70        |
| Ein werdender Mensch werden                             | 70        |
| Im Denken Zeitgenosse werden                            | 71        |
| Die Verwandlung des Denkens                             | 74        |
| Das Fühlen. Beobachtung innerer Prozesse                | 80        |
| Gleichmut   | 83        |
| Weitere gefühlsschulende Übungen                        | 85        |
| Ehrfurcht, Hingabe und andere Empfindungen              | 87        |
| Die Rosenkreuzmeditation und                            |           |
| wie neue Empfindungen entstehen                         | 91        |
| Der neu sich bildende Herzensraum                       |           |
| und das Wirksamwerden mantrischer Worte                 | 95        |

|   |     |
|---|-----|
| Das Gedankenmantram «Strahlender als die Sonne»                                 | 97  |
| Eine Meditation: die Himmelsblauübung   | 100 |
| Imaginatives und inspiratives Erleben   | 103 |
| Die Verwandlung des Wollens   | 108 |
| Die Agape. Verwandlung der Kräfte der Liebe                                     | 110 |
| Rückschauübungen und Unterscheidenlernen<br>von Wesentlichem und Unwesentlichem | 120 |
| Eine Meditation. Jasagenlernen zum eigenen Schicksal                            | 126 |
| Das Opfer   | 129 |
| Die geistige Geburt   | 133 |
| Beobachtungen an Astralleib und Ätherleib                                       | 134 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>III. Der Doppelgänger<br/>und seine Verwandlung</b>                 | <b>138</b> |
| Das Wesen des Ichs an der Schwelle                                     | 138        |
| Selbstwahrnehmung und Scham  | 141        |
| Eine Meditation  | 143        |
| Den Doppelgänger sehen lernen  | 145        |
| Der innere Beobachter  | 148        |
| Die Negation des Ichs  | 149        |
| Das Gewordene und das Werdende im eigenen Wesen                        | 151        |
| Verwandlung  | 153        |
| Das Unterscheidenlernen zwischen<br>sich selbst und der geistigen Welt | 156        |
| Die karmische Dimension des Doppelgängers                              | 160        |
| Der Zusammenhang von Doppelgängerarbeit<br>und geistigem Schauen       | 163        |
| Die Einsamkeit im Zusammenhang<br>mit dem Doppelgänger                 | 165        |
| <b>IV. Die drei Proben. Imagination,<br/>Inspiration und Intuition</b> | <b>168</b> |
| Die Feuerprobe und die Imagination                                     | 168        |
| Schwellenübertritt   | 170        |
| Konstitutionelle Veränderungen   | 172        |

|   |            |
|---|------------|
| Ein Beispiel  | 174        |
| Eine Prüfung des Denkens                                      | 175        |
| Verwandlungsprozesse  | 176        |
| Das Lesenlernen der okkulten Schrift                          | 178        |
| Ein Beispiel  | 179        |
| Die Wasserprobe und die Inspiration                           | 180        |
| Selbst hervorzubringende Empfindungen                         | 182        |
| Alles gerät in Fluss  | 183        |
| «Verpflichtungen» oder Sich-selbst-Folgen?                    | 184        |
| Die Wasserprobe im Leben                                      | 185        |
| Astralleib und Ätherleib                                      | 186        |
| Die Luftprobe im Zusammenhang mit der Intuition               | 187        |
| «Geistesgegenwart»  | 189        |
| Wirkungen im Astralleib und Ätherleib                         | 190        |
| Zwei voneinander zu unterscheidende Willensströme             | 192        |
| <b>V. Rudolf Steiners Lebensumbruch<br/>und Einweihung</b>    | <b>198</b> |
| Einleitendes  | 198        |
| Rudolf Steiner und Goethes <i>Märchen</i>                     | 199        |
| <i>Die Mystik im Aufgange des neuzeitlichen Geisteslebens</i> | 203        |
| <i>Das Christentum als mystische Tatsache</i>                 | 211        |
| Die Darstellung der Einweihung in <i>Mein Lebensgang</i>      | 220        |
| <b>VI. Die Geburt des höheren Ichs</b>                        | <b>230</b> |
| Ich bin zwei. Das Selbstbewusstsein                           |            |
| und die Geburt des höheren Ichs                               | 230        |
| Die Rolle des Todes und des Bösen                             | 232        |
| Eine Meditation   | 237        |
| Tätigkeiten des Ichs: Licht erschaffen                        |            |
| und geistige Wahrnehmungskraft                                | 241        |
| Eine weitere Meditation: Die Kraft der reinen Liebe           | 244        |
| Noch einmal zur Liebe – im Zusammenhang mit Pfingsten         | 250        |
| Ein Forschungs- und Lebensbeispiel                            | 254        |
| Noch einmal zur Thematik des Bösen                            | 259        |

|   |     |
|---|-----|
| VII. Der Baum der Erkenntnis, der Baum des Lebens                 |     |
| und die Grundsteinlegung 1923/24 .....                            | 264 |
| Der Sündenfall und die vier Äther .....                           | 264 |
| Die nathanische Seele, der nathanische Jesus                      |     |
| und die Christuswesenheit .....                                   | 268 |
| Rosenkreuzertum und Gralsinitiation .....                         | 277 |
| Das Ich des Jesus Christus .....                                  | 282 |
| Die esoterische Stunde vom 7.12.1909 .....                        | 288 |
| Die Erweckung der Kundalini und eine Zusammenfassung .....        | 293 |
| Die Ätherisation des Blutes und der Christus im Ätherischen ..... | 303 |
| Die Weihnachtstagung und die Grundsteinlegung .....               | 308 |
| Die Formung des Grundsteins. Eine Meditation .....                | 314 |
| Anmerkungen .....   | 327 |
| Literatur .....   | 347 |