

Inhalt

Einleitung	9
I. Parzival, Gawan und der Gral	23
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
II. Schritte der Verwandlung und der Meditation.	
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 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

III. Der Doppelgänger

und seine Verwandlung	138
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 sich selbst und der geistigen Welt	156
Die karmische Dimension des Doppelgängers	160
Der Zusammenhang von Doppelgängerarbeit und geistigem Schauen	163
Die Einsamkeit im Zusammenhang mit dem Doppelgänger	165

IV. Die drei Proben. Imagination,

Inspiration und Intuition	168
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

V. Rudolf Steiners Lebensumbruch

und Einweihung	198
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

VI. Die Geburt des höheren Ichs 230

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