

Aus dem Inhalt

Die Höllenfahrt der Selbsterkenntnis

Artikel von Wolfgang Weirauch

Der Traum vom Leben / Der Willenlose / Der Unzufriedene / Die Entscheidungsschwache / Der nervöse Zucker / Der Fehlerlose / Die in der Vergangenheit lebt / Der Eitle / Er und sie / Zum Thema dieses Heftes / Selbsterkenntnis durch Welterkenntnis / „Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte“ / Die Welt als reine Erfahrung / Der menschliche Erkenntnisakt / Selbsterkenntnis und Selbstgefühl / Zur Definition der Selbsterkenntnis / Auf der Suche nach den Spuren des Menschen / Die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle / Der Mensch wird zur Welt / Übungen zur Selbsterkenntnis. Seite 8

Wenn die Welt zu sprechen beginnt

Interview mit Cordula und Emanuel Zeylmans van Emmichoven von Wolfgang Weirauch

Das Selbst als Kern des eigenen Menschseins / Wenn das Eigendenken zum Schweigen kommt / Die Wahrnehmungswelt hat mir etwas zu sagen / Sich selber vergessen, damit etwas anderes in die Welt hereinwirken kann / Selbsterkenntnis ist Welterkenntnis / Wenn Selbsterkenntnis nicht tief genug geht / Die trinitarische Selbsterkenntnismethode / Übungen zum Geist-Besinnen / Auf Entdeckungsfahrt durch einen Spruch / Übungen zum Geist-Erinnern / Die Qual als Lehrmeister / Übungen zum Geist-Erschauen / „Das Wühlen im eigenen Leben ist ein Holzweg“ / Wüste Seelenäußerungen / Die Nebenübungen bzw. sechs Eigenschaften / Die Teufelsfratze / Die Pflanzenwelt als Heilmittel / In der Seele schlummern Dynamitkräfte / Die erste Nebenübung erzieht zu sachgerechtem Denken / Sinnlose Taten mit großer Wirkung / Mit den Nebenübungen aufstehen / Der Organismus der sechs Eigenschaften im Herzen der Anthroposophie / Steiners Ringen um die Wahrnehmung / Der Mensch als Lösung der Welträtsel / Wahrnehmungsübungen / Blatt und Stiel / Die Blüte / Enträtselung der Sprache / Der Mensch kann die verborgenen Kräfte der Pflanzen erlösen / Die Zwiesprache mit der Pflanze erfüllt einen mit neuen Kräften. Seite 35

Seiner selbst mächtig werden

Interview mit Stefan Leber von Klaus-Dieter Neumann

Selbsterziehung und Bewußtseinerweiterung / Aus dem anthroposophischen Übungsweg folgen soziale Konsequenzen / Der methodische Ansatz am Denken und der Wahrnehmung / Zum anthroposophischen Verständnis der Selbsterkenntnis / Rückschau auf das Leben: Was habe ich anderen Menschen zu verdanken? / „Steiner will den handelnden Menschen“ / Das Ich lebt in den Wirkensvor-

gängen der Welt / Das Denken verbindet mich mit den Menschen und der Welt / Zum Begriff der Esoterik / „Das Abheben ist nicht das Ziel der Übungen“ / Eine Übung zur praktischen Ausbildung des Denkens / „Jeder muß für sich herausfinden, wie er sinnvoll übt“ / Hindernisse zuhauf! / Die sechs Nebenübungen / Kontinuierlich üben, individuell handhaben / Gleichmutsübung – Gefühlskontrolle, Initiative im Gefühlsleben / Das Erzeugen von Ruhe und innerem Frieden / Positivitätsübung / Unbefangenheitsübung / Vier Regeln als allgemeine Anforderungen / Seine Vorstellungen fortwährend prüfen und vermehren / Studium – der immerwährend lernende Mensch / Überwindung von Sympathie und Antipathie beim Erstreben der Wahrheit / Die Scheu vor dem Abstrakten überwinden / Die Übungen „Für die Tage der Woche“ / Die Bildung von neuen Gewohnheiten durch Rhythmus / Das Maß der eigenen Kräfte erspüren / Schulung des Gedächtnisses durch Wecken von Interesse und Aufmerksamkeit / Mit den Füßen schreiben / Den eigenen Entschlüssen treu bleiben. Seite 83

Denk mal!

Bedeutung und Schulung des Denkens

Artikel von Thomas Höfer

Ein Gedankenexperiment / Die Wahrnehmung / Begriff und Bewußtsein / Erkenntnis / Wenn man an die Wirklichkeit nicht herankommt / Vorstellung / Schulung der Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeit / Erfahrung / Denken / Die praktische Ausbildung des Denkens / Die übersinnliche Natur des Denkens / Denken und Fühlen / Die Liebe im Denken. Seite 121

Wege zur Selbsterziehung

Die Nebenübungen und die moralische Entwicklung des Menschen

Artikel von Frank Linde

Gedankenkontrolle / Initiative des Handelns / Gelassenheit / Positivität / Unbefangenheit / Inneres Gleichgewicht / Die zukünftigen Hüllen des Christus. Seite 138

„Eigentlich hätte ich es wissen müssen“

Über die Kunst, richtig zu denken

Artikel von Michael Alberts

Praktische Ausbildung des Denkens / Schulung der Beobachtung und der Vorstellungsbildung / Von der Beobachtung der Gegenwart zur Erahnung der Zukunft / Von der Beobachtung der Gegenwart zum Erschließen der Vergangenheit / „Leider ist mir im Moment nicht das Richtige eingefallen ...“ / Konzentration auf einen selbstgewählten Gedankeninhalt / Gedächtnisübung / Welcher Weg ist der beste? Seite 165