

# Inhalt

<i>Vorwort: Ausnahmsweise zu lesen</i> . . . . .	7
<i>1. Inventur</i> . . . . .	11
1.1. Vorbereitung . . . . .	11
1.2. Erstes Ordnen . . . . .	18
1.3. Sprechen und Denken . . . . .	24
1.4. Das Überbewußte . . . . .	29
1.5. Der Mensch und seine Welt . . . . .	34
<i>2. Die Erkrankung des Bewußtseins</i> . . . . .	37
2.1. Das Phänomen der seelischen Probleme . . . . .	37
2.2. Die Verleugnung des Erkennens . . . . .	39
2.3. Die Ursachen der Erkrankung . . . . .	55
<i>3. Eine kleine Psychologie</i> . . . . .	62
3.1. Die Innenseite des Seelenlebens . . . . .	62
3.2. Die Quelle der unterbewußten Gewohnheiten . . . . .	68
3.3. Die Egoität . . . . .	78
3.4. Die Bildung des Unterbewußten . . . . .	85
3.5. Die halbfreien Kräfte . . . . .	97
<i>4. Seelenhygienische Maßnahmen</i> . . . . .	100
4.1. Lyrisch-Allgemeines über die Seelenhygiene . . . . .	100
4.2. Sprechen und Zuhören . . . . .	106
4.3. Das Umgehen mit der Zeit . . . . .	116
4.4. Selbstverwirklichung oder Selbsterkenntnis? Probleme des Ich-Erlebens . . . . .	137
4.5. Ich und Du . . . . .	144
4.6. Die Schulung des Wahrnehmens . . . . .	154
<i>5. Aufbau eines Erkenntnisweges</i> . . . . .	164
5.1. Was ist ein Erkenntnisweg? . . . . .	164
5.2. Das Studium . . . . .	168

5.3. Konzentrationsübungen . . . . .	179
5.4. Meditation . . . . .	186
5.5. Die Auflösung des Gewohnheitsmenschen . . . . .	203
6. <i>Über die Freiheit des Menschen</i> . . . . .	228
6.1. Warum sprechen wir jetzt über die Freiheit? . . . . .	228
6.2. Was ist Freiheit? . . . . .	230
6.3. Die Realität der Freiheit . . . . .	233
6.4. Was vermag der freie Mensch? . . . . .	237
<i>Nachwort</i> . . . . .	244