

# Inhalt

Vorbemerkung .....	9
Auftakt .....	11
Vorstufen und Grundkräfte des Gemüts .....	14
<i>Der über alles geliebte Großvater: eine     Lebensgeschichte</i> .....	14
<i>Die Atemlosigkeit des heutigen Lebens</i> .....	18
<i>Das Sinnen führt in den Vorhof der Meditation</i> ..	20
<i>Wie stellt man bei sich selbst innere Ruhe her?</i> ...	32
<i>Die Phantasie – das Erleben der Gedanken –     die Bildung von Idealen</i> .....	37
<i>Ehrfurcht und Mitleid</i> .....	44
<i>Das Gewissen</i> .....	52
Wurzeln und Grundlagen des Gemüts .....	60
<i>Der Mythos von der Überwindung der     Gorgo Medusa</i> .....	60
<i>Delphi</i> .....	66
<i>Kunst und Gemüt</i> .....	74
<i>Die Geburt der Tragödie</i> .....	77
<i>Die Plastik: ein Ringen um das Maß</i> .....	89
<i>Ein Grundton des Gemüts: die Sehnsucht</i> .....	92
<i>Eine wesentliche Leistung des Gemüts: das     Staunen</i> .....	98

Gegenmächte als Herausforderung des Gemüts . . .	106
<i>Die Mächte des Widerstandes</i> . . . . .	106
<i>Die Aufgabe des Muts</i> . . . . .	113
<i>Das Gegenbild des Gemüts</i> . . . . .	116
<i>Wie kann der Mensch mit den Widersachermächten     umgehen lernen?</i> . . . . .	122
<i>Ein Umschwung im Geistesleben des     19. Jahrhunderts</i> . . . . .	126
<i>Das Inferno des praktizierten Materialismus</i> . . .	129
Zukunft des Gemüts durch Schulung . . . . .	137
<i>Die Besinnung auf die eigenen Möglichkeiten</i> . .	137
<i>Eine spezielle meditative Übung</i> . . . . .	144
<i>Eine Hilfe, die Kontrollfunktion des Ich zu     stärken: sechs Übungen</i> . . . . .	153
<i>Eine Grundfigur des menschlichen Seelenlebens</i> .	158
Ausklang . . . . .	165
Anmerkungen . . . . .	168