

Inhalt

Zu diesem Buch	9
Das Aufbrechen der Verhärtung	13
Durch ein Fortrennen löst sich kein einziges unserer Probleme. Sie wachsen nur noch an. Eine Wende bringt das bewusstere und ruhigere Hinblicken. Dies lässt sich in meditativer Betrachtung erüben.	
Die fruchtbare Entbehrung	19
Wenn nichts mehr in der Welt hilft, sind wir ganz auf uns selbst verwiesen. Wir gelangen zu dem, was alles andere neu zu regeln vermag. Es ist nicht fertig da. Wir müssen uns in jeder Einzelheit — jeden Tag — darum bemühen.	
Verfeinerung des Erkennens	25
Durch Meditation beginnt ein Gespräch mit jenem Unsichtbaren, welches alles übrige trägt. Davon hängt unsere weitere Entwicklung und immer mehr auch die der Welt ab. Wir selbst können uns den Ursprüngen des Lebens nähern.	
Die Wandlung der Konzentration	31
Es geht überhaupt nicht darum, sich von der Welt abzukehren. Eine wachere Hinwendung ist zu erlernen. Ihre geheimnisvollen Tiefen öffnen sich allmählich vor unseren geistigen Augen.	
Im Ringen um das Werden	37
Von der Naturseite ist unsere Existenz vorgegeben. Was wir damit vollbringen, entscheidet sich durch unsere geistigen Anstrengungen und Auseinandersetzungen. Wenn wir sie bemeistern, zieht echte Menschlichkeit in unser Wesen ein.	

Die Erfahrung des Ich	43
Wir werden nur soweit vorbestimmt, als wir uns nicht gefunden haben. Gelingt es uns, im eigenen Wesen zu erwachen, heben wir uns über alle knechtende Getriebeheit heraus. Dasjenige in uns fängt zu sprechen an, was wir in Wahrheit sind.	
Der Osten, der Westen und die Mitte	49
Die gegenwärtige Welt ist so gespalten wie der Mensch selbst. Es lässt sich deshalb keine Versöhnung der äusseren Gegensätze herbeiführen, wenn wir nicht zugleich in uns eine neue Vermittlung schaffen. Dazu will uns der Ernst der Zeit aufrufen.	
Schwellenübergänge	57
Auf dem geistigen Wege kann man sich nichts vorgaukeln. Er ist so sicher und ehrlich, wie wir es selbst sind. Das Höchste vermag sich uns zu nähern, aber nur dann, wenn wir die rechte Bescheidenheit aufbringen.	
Neue Tore zur Welt schaffen	63
Die regelmässige Übung erzeugt in uns neue Wahrnehmungsorgane, welche es ermöglichen, alles in einem helleren Licht zu beschauen. Wir werden selbst zu ihm. Es zieht in uns ein, wenn wir uns verwandeln.	
Das Wahrnehmen des Lebendigen	69
Unser Werden gehört zur Schöpfung. Mit ihr bilden wir uns heran, um sie weiterzubringen. Alles mündet schliesslich in ein Mitgestalten ein. Das Dasein kann sich fortwährend erhöhen.	
Ein gesünderes Verhältnis zur Leiblichkeit	75
Wir könnten uns nicht als krank erleben, wenn nicht ein verborgenes Ganzheitsgefühl in uns wohnen würde. Indem wir dieses stärker berücksichtigen, fliessen heilende Impulse bis in die Körperllichkeit. Sie sind unsere innere Medizin.	
Seelische Brücken bauen in Wort und Schrift . . .	81
Meditative Erfahrung lässt sich mitteilen. Dabei tragen wir uns gegenseitig voran. Durch die Art,	

wie wir besinnlich lesen und lauschen, kann bereits ein geistiges Voranschreiten eingeleitet werden.	
Prozesse der Vergeistigung	87
Wir sind nur äusserlich von den höheren Sphären der Welt abgeschnitten. Über unser Ich können wir einen Zugang zu ihnen erlangen, wenn wir uns in reinster Hingabe öffnen. Das kann zur heutigen Christusnachfolge führen.	
Erneuerung des Ursprungs	93
Unserer Seele ist es überantwortet, inwiefern sich ihr etwas zuneigt, das über die irdische Vergänglichkeit hinausreicht. Es lässt sich durch keine Theorie beweisen. Das eigene Streben hat sich daran praktisch zu bewähren.	
Die Erübung sozialer Gesinnung	99
Infolge der inneren Beruhigung können wir uns intensiver mit anderen Menschen verbinden. Wir überwinden die Entfremdung von ihnen. Die Stille der Meditation erlaubt eine wachsende Aufnahmefähigkeit.	
Vorbereitung auf das Kommende	105
Wir entdecken in der Welt das, was wir in uns veranlagt haben. Deshalb sollten wir alle blosen Beschuldigungen anderer beendigen. Falls wir uns bessern, ziehen wir auch bei ihnen das Entsprechende an.	
Die höhere Empfängnis	111
Der Geist lässt sich nicht erzwingen. Ihm begegnen wir in der freiesten Handlung, die ein liebevolles Erkennen beinhaltet. Das kann die Meditation sein. Sie gestattet das Standhalten in jeder Bedrängnis aus einer göttlichen Begnadung.	