

INHALT

Vorwort	7
---------------	---

ERSTER TEIL: DIE CHAKRAS

Zur Methode	13
Die traditionelle Chakra-Lehre	25
Die Chakra-Lehre Rudolf Steiners	39
Das Herzchakra	47
Die Übungen für das Herzchakra: Nebenübungen und Grundübungen	63

ZWEITER TEIL: DIE SECHS ÜBUNGEN

Der Aufbau	73
Die erste Übung: Kontrolle des Denkens	77
Die zweite Übung: Kontrolle des Wollens	87
Die dritte Übung: Kontrolle des Fühlens	93
Die vierte Übung: Erfüllung des Denkens im Fühlen	102
Die fünfte Übung: Erfüllung des Denkens im Wollen	113
Die sechste Übung: Erfüllung des Denkens im Denken	120
Die Ätherströme	128
Der Übungsplan	140

DRITTER TEIL: DIE HERZÜBUNG

Überblick	149
Die sechs Stellungen	151
Die sechs Haltungen	155
Die Herzübung	168

VIERTER TEIL: DAS NEUE DENKEN MIT DEM HERZEN

Das Herzdenken bei Rudolf Steiner	181
Die zwei Wege der Esoterik bei Rudolf Steiner	186
Besondere Aspekte der Schulung	202
Brückenschlag	211
Literaturverzeichnis	212
Abbildungsnachweis	214