

INHALT

Zu Beginn	9
Worte an die Eltern	10
Lieber Junge — liebes Mädchen	12

GRUNDLEGENDES

Zuerst ein paar wichtige Erklärungen	16
Wer bin ich?	19
Das Bewußte	23
Das Unbewußte	27
Unser Körper	33
Die Organ- oder Körper-Ansprache	36
Wie wir die Übungen durchführen	41
Konzentration	43

GRUNDÜBUNGEN

Wie man den Körper entspannt (Schwere-Übung)	48
Wie man den Körper warm macht (Wärme-Übung)	54

DER GEIST UND SEINE PROBLEME

ENTWICKLUNG DER GEISTIGEN MÖGLICHKEITEN

Wie man gut, leicht und gerne geistig tätig ist	60
Wie man sein Gedächtnis entdeckt	65
Wie man »schwache« Fächer in starke verwandelt	69
Wie man mit der Angst umgeht	71
Wie man es macht, um nicht mehr rot zu werden	74
Wie das Stottern zu beseitigen ist	75
Wie man sich das Nägelbeißen abgewöhnt	78

DER KÖRPER UND SEINE PROBLEME

ENTWICKLUNG DER KÖRPERLICHEN MÖGLICHKEITEN

Wir können unseren Körper ansprechen	80
Was zu tun ist, wenn man krank ist	83

Wie man zu jeder Zeit beliebig lang schlafen kann	84
Wie man sich Appetit macht oder auch nimmt	86
Wie Schmerzen zu beseitigen sind	87
Wie die Nerven zur Ruhe kommen	90
Wie der Bettnässer sich hilft	92
Asthma muß nicht sein	96
Weg mit Ekzemen — Hautausschlag — Warzen	98
Schnupfen — Erkältung — Heuschnupfen: Wozu denn?	100
Müssen ansteckende Krankheiten sein?	102
Wie Magen- und Darmbeschwerden ausgeschaltet werden	104

UNSERE ENTWICKLUNG ALS PERSON

Selbst-Erkenntnis	109
Selbst-Liebe	110
Sind wir aus uns selbst?	112
Die Anderen	115
Selbständigkeit	120
Freiheit	122
Verantwortungsbewußtsein	125
Pflege des Geistes	129

MEDITATION

Voraussetzung zur Meditation	133
Meditation der Stille	136
Bild-Meditation	138
Wort-Meditation	140
Musik-Meditation	142
Körper-Meditation	144
Person-Meditation	146
Voraus-Meditation	148
Nach-Meditation	152
Christus-Meditation	156
Zum Schluß	160