

# DIE ESOTERISCHE PRAXIS

Christliche Meditationen  
und Übungen

Zusammengestellt unter der Leitung von

**Dr. Stylianos Atteshlis**

Ein Lehrer dessen was im Innern ist.  
(bekannt als »Daskalos«)

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karl Friedrich Hörner



## INHALT

BEMERKUNGEN .....	8
EINFÜHRUNG .....	13

### TEIL EINS

#### Gnosis

#### Esoterisch-christliche Weisheit

UNSER GEBET DES HERRN .....	18
ÜBUNG UND MEDITATION (Ein Gespräch mit Stylianos Atteshlis) .....	21
DIE SIEBEN VERSPRECHEN .....	38
DIE ESOTERISCHEN LEHREN .....	41
Absolute Seinsheit .....	43
Die Erzengel der Elemente .....	47
Das Menschsein .....	50
Individuierte Selbstheit .....	52
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN .....	59

### TEIL ZWEI

#### Praxis

#### Übungen und Meditationen

RHYTHMISCHES ATMEN .....	67
Grundtechnik .....	69

BEOBACHTUNG, KONZENTRATION UND VISUALISIERUNGEN .....	71
Zeichnen und Visualisierung .....	73
Eine Zitrone .....	74
Eine Rose .....	75
Tauben .....	77
Ländliche Szene .....	79
Konzentration und Beobachtung .....	81
ÄTHERISCHE DOPPEL .....	85
Ätherische Vitalität .....	86
Die verschiedenen Äther .....	87
Ätherische Energiezentren .....	88
Finger-Konzentration .....	92
Empfindungsgebender und kinetischer Äther .....	94
Vitalisieren des Körpers .....	96
ÄTHERISCHE ARME UND HÄNDE .....	99
Entwickeln der ätherischen Arme .....	101
Ätherische Hände und farbige Kugeln .....	103
Die Kerzenflamme .....	104
HEILEN MIT LICHTKUGELN .....	107
Lichtkugeln und heilende Hände .....	111
Das Erschaffen von Kugeln heilenden Lichtes .....	113
Lichtkugeln zur Selbstheilung .....	115
REINIGEN UND SCHÜTZEN UNSERER DREI KÖRPER .....	117
Eine Lichthülle .....	119
Gesundheit .....	121
Gesundheit und Unterbewußtsein .....	123

INNENSCHAU UND GEMEINSAME SELBSTHEIT .....	127
Tägliche Innenschau .....	132
Lerne, einen Feind zu lieben .....	133
Liebe deine Feinde .....	135
Drei Sonnen .....	137
Frieden schaffen .....	140
Gemeinsames Friedensgebet .....	142
 MÖGLICHKEITS- UND WAHRSCHEINLICHKEITENZYKLEN .....	145
Ein Mandelbaum .....	148
Ein Rosenbusch .....	150
In allen Werken deiner Hände .....	152
 ER WAR VERLOREN UND IST WIEDER GEFUNDEN .....	157
Ihr seid von Anfang bei mir gewesen .....	159
Ich bin in meinem Vater, und ihr in mir, und ich in euch .....	161
Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende ....	164
 EIN ESSENISCHES GEBET JOSHUAS .....	167
 GLOSSAR .....	169
 ANSCHRIFTEN für interessierte Leser .....	188