

# Obsah

<i>Úvodem</i> .....	7
<b>První meditace</b> .....	9
Meditující se snaží dospět k pravdivé představě o fyzickém těle	
<b>Druhá meditace</b> .....	17
Meditující se snaží dospět k pravdivé představě o elementárním neboli éterném těle	
<b>Třetí meditace</b> .....	23
Meditující se snaží dospět k představám o jasnovidném poznávání elementárního světa	
<b>Čtvrtá meditace</b> .....	30
Meditující se snaží dospět k představě o „strážci prahu“	
<b>Pátá meditace</b> .....	37
Meditující se snaží dospět k představě o „astrálním těle“	
<b>Šestá meditace</b> .....	42
Meditující se snaží dospět k představě o „jáském“ neboli „myšlenkovém těle“	
<b>Sedmá meditace</b> .....	50
Meditující se snaží dospět k představám o povaze prožívání v nadsmyslových světech	
<b>Osmá meditace</b> .....	59
Meditující se snaží dospět k představě o zření opakovaných pozemských lidských životů	
<i>Doslov k novému vydání z roku 1918</i> .....	64
<i>Poznámka k novému českému vydání a k překladateli</i> .....	69