

Inhaltsverzeichnis

Widmung	7
Vorspiel	9
Einleitung	11
Von den okkulten Grundkräften im Menschen	17
Erste Winke für die Praxis	21
Ist Askese notwendig?	25
Von der Atmung	29
Die „kleine“ und die „große“ Konzentration	33
Die Übung der „kleinen“ Konzentration	35
Vom wahren Wesen der Meditation	47
Von der Praxis der „großen“ Konzentration	53
Praktische Ergebnisse	63
<i>a) physisch-physiologische Wirkungen</i>	64
b) Psychische und intellektuelle Resultate	66
c) Spirituelle Resultate	68
Von den höheren Yogakräften	71
Yogakräfte im Buddhismus	75
Yogakräfte im System des Patanjali	75
Bruchstück aus einem Meisterbrief	83
Transzendente Selbsterkenntnis	89
Die Upanishaden	95
Fragment aus der Manduka-Upanishad	97