

Inhalt

I. ANLEITUNG FÜR SADHAKS

Unentbehrliche Ergänzung zur Meditation: Arbeit	1
Meditation, Hingabe und Wirken	2

II. SADHANA DURCH MEDITATION

Drei machtvollere Formen der Konzentration und ihr richtiger Gebrauch	7
Der Nutzen von Meditation und Kontemplation im Yoga	8
Hindernisse in der Meditation	12
Konzentration – Natur und Bedeutung	14
Wie man sich konzentriert	16
Zentren der Konzentration	18