

## SISÄLLYS

Muutamia huomautuksia johdannoksi	7
ENSIMMÄINEN MEDITAATIO:	9
Meditoija pyrkii saamaan oikean käsityksen fyysisestä ruumiista	
TOINEN MEDITAATIO:	18
Meditoija pyrkii saamaan todellisen käsityksen elementaarisesta olemuspuolestaan eli eetteriruumiistaan	
KOLMAS MEDITAATIO:	25
Meditoija pyrkii muodostamaan itselleen mielikuvia elementaarisen maailman selvänäköisestä tiedostamisesta	
NELJÄS MEDITAATIO:	33
Meditoija pyrkii muodostamaan itselleen mielikuvan "kynnyksenvartijasta"	
VIIDES MEDITAATIO:	41
Meditoija pyrkii muodostamaan itselleen mielikuvan "astraalisesta ruumiista"	
KUUDES MEDITAATIO:	47
Meditoija pyrkii muodostamaan itselleen mielikuvan "minäruumiista" eli "ajatusruumiista"	
SEITSEMÄS MEDITAATIO:	56
Meditoija pyrkii muodostamaan itselleen mielikuvia tavasta saada kokemuksia yliaistillisissa maailmoissa	
KAHDEKSAS MEDITAATIO:	66
Meditoija pyrkii muodostamaan itselleen käsityksen ihmisen toistuvien maisten elämien havainnoimisesta	
JÄLKIKIRJOITUS UUTEEN PAINOKSEEN (1918)	72
Kirjallisuutta	78