

Obsah

Předmluva k druhému vydání	5
----------------------------------	---

Díl první

1. Předmluva	11
2. Úvod	15
3. Koncentrace v mentální průpravě	17
3.1. Druhy identifikace	21
3.2. Koncentrace v řešení úkorných situací	25
3.3. Koncentrace v řešení sebeobraných situací	32
4. Příprava k mentální průpravě	42
4.1. Příprava rozumová	42
4.2. Příprava mravní	44
5. Vedení v mentální průpravě	50
6. Koncentrace v meditaci	56
6.1. Meditace objektová	58
6.2. Meditace disobjektová	61
6.2.1. Monosignální nazírání bytí jsoucna	62
6.2.1.1. Přípravné stupně k monosignálnímu nazírání bytí jsoucna	65
6.2.2. Meditace quasiobjektová	66
6.2.3. Meditace instasí	69
7. Koncentrace v kontemplaci instasí a suprainstasí .	71
8. Realisace mentální průpravy	74
9. Závěr	77

Díl druhý — Instase a suprainstase

1. Předmluva	81
2. Monosignální identifikace v reflexi o aktivitách ...	83
3. Vigilance	98
4. Instase	102
4.1. Monosignální instase kryptoobjektová	103
4.2. Monosignální instase aobjektová	109
5. Suprainstase	116
5.1. Monosignální suprainstase	118
5.2. Antisignální suprainstase	121
5.2.1. Antisignální chronotopická dilatace	126
5.2.2. Antisignální mentální úder	129
6. Závěr	131