

OBSAH

základy Otčenáše	7
jiné modlitby a meditace	25
meditace Základního kamene	99
o životě meditativním	107
I. podstata modlitby	114
II. první kroky k sebevýchově	130
III. základní požadavky	134
1. kontrola myšlení	135
2. iniciativa konání	136
3. výchova k mírnosti a vyrovnanosti povahy	138
4. cvičení pozitivnosti	140
5. cvičení v nepředpojatosti	141
6. vnitřní rovnováha	142
IV. o meditování	145
o zpětném vzpomínání na prožitý den	164
V. vysvětlení několika hlavních cvičení	167
předčítání mrtvým	179