
OBSAH

Předmluva – Mozek, mysl a mantra	7
Slovo úvodem	13
1. Úvod do manter	17
2. Jak si vybrat mantru	27
3. Některé významné mantry	35
4. Jak učinit z mantry součást každodenního života	53
5. Jak si udržet stálou mysl	67
6. Jak překonat libost a nelibost	75
7. Vzrušení a deprese	89
8. Jak ovládnout strach, hněv a chamtivost	103
9. Mantra v čase umírání	121
10. Cíl života	131
11. Mantra a další duchovní disciplíny	147
12. Jak se sžít s mantrou	169
O autorovi	181