

Úvod.....	9
1. Co je modlitba?.....	11
2. Jak se modlit?.....	17
3. Meditace podle křesťanské tradice .....	25
4. John Main – život a učení.....	31
5. Praxe .....	39
6. Plody meditace.....	45
7. „Pokrok“: cesta .....	51
Jak meditoval .....	57
Písmo .....	58
Materiály o meditaci .....	63
Vize Jona Maina.....	65
Centra Světového společenství pro křesťanskou meditaci a kontakty.....	69