

Předmluva vydavatelů ix

1. PŘÍPRAVA 11

- Důležitost meditace 11*
- Správný způsob meditace 27*
- Úrovně ponoření 40*
- Plody, účinky meditace 55*
- Nebezpečí a jak se jim vyhýbat 76*

2. MÍSTO A PODMÍNKY 93

- Časová období pro meditaci 93*
- Vhodná místa pro meditaci 101*
- Osamělá meditace oproti skupinové meditaci 110*
- Meditační pozice 116*
- Další fyzická činitelé 126*
- Správný mentální postoj 133*
- Pravidelnost cvičení 147*
- Zakončení meditace 153*

3. ZÁKLADNÍ ZÁSADY 156

- Zastavte toulající se myšlenky 156*
- Prázdnota není cílem 164*
- Cvičte soustředěnou pozornost 167*
- Různé druhy cvičení 186*

4. MEDITATIVNÍ ÚVAHY 194

- Stežka inspirovaného intelektu 194*
- Cvičení sebezkoumání 208*
- Cvičení morálního sebezlepšování 222*

5. SCHOPNOST PŘEDSTAVIVOSTI 231

- Vizualizace 231*
- Symboły 238*
- Gurujóga 247*

6. MANTRY, SLAVNOSTNÍ PROHLÁŠENÍ 252

Mantry 252

Slavnostní prohlášení 267

7. CVIČENÍ POZORNOSTI, MENTÁLNÍ KLID 287

Cvičení pozornosti 287

Mentální klid 290