

O B S A H

str.

1.	Předmluva	1
2.	Úvod	4
3.0.	Koncentrace v mentální přípravě	5
3.1.	Druhy identifikace	8
3.2.	Koncentrace v řešení úkorných situací	13
3.3.	Koncentrace v řešení sebeobránných situací	20
4.0.	Příprava k mentální přípravě	29
4.1.	Příprava rozumová	29
4.2.	Příprava mravní	31
5.	Vedení v mentální přípravě	36
6.0.	Koncentrace v meditaci	41
6.1.	Meditace objektová	43
6.2.	Meditace disobjektová	46
6.2.1.	Monosignální nazírání bytí jsoucna	47
6.2.1.1.	Přípravné stupně k monosignálnímu nazírání bytí jsoucna	50
6.2.2.	Meditace kvasiobjektová	51
6.2.3.	Meditace instasí	54
7.	Koncentrace v kontemplaci instasí a suprain- stasí	55
8.	Realizace mentální přípravy	57
9.	Závěr	60