

Obsah

Předmluva k českému vydání	7
Předmluva	9
Úvod	13
1. Kdo jsem? Nahlédnutí do vlastního nitra	15
2. Proč meditace?	31
3. Koncentrace, zklidnění, vhled	49
4. Ztišující meditace: Zastavení mysli.....	67
5. Plynoucí meditace I: Vnitřní hlas a soucítění.....	93
6. Plynoucí meditace II: Svět šamanů	113
7. Vizualizace: Klíč k vnitřnímu světu	131
8. Subjektová meditace: Poznání vlastní mysli.....	149
9. Objektová meditace I: Tajemství života a smrti.....	179
10. Objektová meditace II: Forma a bezformovost.....	209
11. Závěr	231
Použitá literatura	237