

OBSAH

Prolog	3
Meditace pro dosažení soustředění pozornosti	5
Poznej sebe sama	15
Duchovní praktika Lotosový květ	22
Chyby při vykonávání duchovní praktiky Lotosový květ	38
Jak působí duchovní praktika Lotosový květ z hlediska fyziologie člověka	43
Duchovní praktika Lotosový květ: Láska a Vděčnost	48
Meditace Džbán	51
Meditace Ka	55
Komplex starodávných technik	64
Technika kontroly okolního prostředí	70
Technika na přesouvání těžiště	73
Doplňující informace k fyziologii meditace	77