

Jak používat tuto knihu	6
Úvod	8
Kapitola 1: Postoj k meditaci	18
Kapitola 2: Rozvíjení uvědomování	50
Kapitola 3: Meditace v akci	92
Kapitola 4: Rozvíjení koncentrace	114
Kapitola 5: Dobrá vůle, slitování a léčivé meditace	134
Kapitola 6: Prohlubování praxe	180
Slovníček	216
Další knihy	218
Užitečné adresy	219
Rejstřík	220
Poděkování	224

