
OBSAH

Předmluva k druhému vydání	7
Úvod – Osmibodový program	10
1. Meditace	30
2. Mantra	54
3. Zvolnění životního tempa	82
4. Soustředování pozornosti na jedinou činnost	109
5. Cvičení smyslů	133
6. Upřednostňování potřeb druhých	155
7. Duchovní společenství	178
8. Četba mystiků	189
Pasáže k meditaci	208
Další doporučená literatura	217
Výběr českých překladů citované literatury	227