

OBSAH

	str.
PŘEDMLÚVA.....	4
ÚVODEM O DŮVODU MENTÁLNÍ PRŮPRAVY.....	7
ČÁST 1. OSVOBOZENÍ MYSLI.....	10
ILUSE O MENTÁLNÍ PRŮPRAVĚ.....	10
MENTÁLNÍ PRŮPRAVA.....	13
MENTÁLNÍ PARADOXON.....	23
DRUHY AKTIVIT.....	29
OSVÍCENÍ.....	40
Antisignální řešení sebeobránných situací.....	43
ČÁST 2. CVIČENÍ V MENTÁLNÍ PRŮPRAVĚ.....	46
PODMÍNKY CVIČENÍ.....	47
Rozumová a mravní příprava.....	47
Místo, poloha, četnost, doba a trvání...	59
CVIČENÍ MULTISIGNÁLNÍ.....	61
Meditace předmětová a bdělost.....	61
Meditace kvaziobjektová.....	68
CVIČENÍ MONOSIGNÁLNÍ.....	78
VEDENÍ.....	84
CESTA BEZ CESTY.....	93
LITERATURA O MENTÁLNÍ PRŮPRAVĚ.....	95