

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
I. Ticho. Prázdnota. Věčnějsoucí Ted'	15
II. Ticho: bez myšlení.	19
III. Prázdnota: bez představ	25
IV. Ted': bez ulpívání	33
V. Metoda: cvičení čakramů, bdění	39
VI. Dodatky a doporučení	47
VII. Začátek	65