

# Obsah

Předmluva k druhému vydání .....	5
----------------------------------	---

## Díl první

1. Předmluva .....	11
2. Úvod .....	15
3. Koncentrace v mentální průpravě .....	17
3.1. Druhy identifikace .....	21
3.2. Koncentrace v řešení úkorných situací .....	25
3.3. Koncentrace v řešení sebeobránných situací .....	32
4. Příprava k mentální průpravě .....	42
4.1. Příprava rozumová .....	42
4.2. Příprava mravní .....	44
5. Vedení v mentální průpravě .....	50
6. Koncentrace v meditaci .....	56
6.1. Meditace objektová .....	58
6.2. Meditace disobjektová .....	61
6.2.1. Monosignální nazírání bytí jsoucna .....	62
6.2.1.1. Přípravné stupně k monosignálnímu nazírání bytí jsoucna .....	65
6.2.2. Meditace quasiobjektová .....	66
6.2.3. Meditace instasí .....	69
7. Koncentrace v kontemplaci instasí a suprainstasí .	71
8. Realisace mentální průpravy .....	74
9. Závěr .....	77

## Díl druhý — Instase a suprainstase

1. Předmluva .....	81
2. Monosignální identifikace v reflexi o aktivitách ...	83
3. Vigilance .....	98
4. Instase .....	102
4.1. Monosignální instase kryptoobjektová .....	103
4.2. Monosignální instase aobjektová .....	109
5. Suprainstase .....	116
5.1. Monosignální suprainstase .....	118
5.2. Antisignální suprainstase .....	121
5.2.1. Antisignální chronotopická dilatace .....	126
5.2.2. Antisignální mentální úder .....	129
6. Závěr .....	131