

OBSAH

- 7 Základní prvotní úsilí: odstranění ega
 - 9 Co je a není meditace
- 10 Uvědomování vědomí něčeho a vědomí samo
 - 11 Nezávislost na klidu a pohybu
- 12 Základ všech duchovních cvičení — „meditací“
 - 13 Základní praxe
 - 16 Meditace v klidu
- 18 Pohyb těla jako potřeba cítit a rozšířit „svůj“ prostor
 - 20 Kultivace vědomého života a vhledu
 - 22 Meditace je komunikace s druhými
 - 23 Základní meditace
- 25 Expanze prostoru vědomí v klidové meditaci
 - 29 Tělo je chrám živého Boha
- 34 Trojjediný vztah vědomí — dech — tělo
- 49 Duchovní vzkříšení těla vědomí — duše
- 52 Rozšíření vědomí skrze dýchající prostor vědomí
 - 55 Jóga světla (cit — prakaša jóga)
- 70 Duchovní vzkříšení nesmrtelného těla vědomí (divja déha)