

Obsah

Úvod	9
------------	---

*1 * Určení své pozice*

Proud	13
Vězení myšlenek	18
Hra na uvědomění	25
Relativní skutečnost	29

*2 * Započetí cesty*

Co očekávat	33
Tělo	35
Potrava pro myšlení	37
Kde meditovat	39
Kdy meditovat	41
S kým meditovat	43

*3 * Výběr cesty*

Která metoda je pro mě?	45
Předběžný pokus	47
Mnoho cest	48
Koncentrace	49
Mantra	52
Kontemplace	57
Oddanost	63
Vizualizace	68
Pohyb	71
Pozornost	78
Meditace při činnosti	82
Meditace bez opory	87

*4 * Nalezení cesty*

Ať se to změní	92
Zjednodušte	96
Všechno má svůj čas	99

Přátelé	101
Skupiny	103
Učitelé	107
Obnova	110
Je meditace zbabělý útěk?	115
Mnoho etap, mnoho cest	118

*5 * Ztrácení cesty*

Metoda	122
Zážitky	124
Úrovně	127
Moc	129
Duchovní pýcha	130
Opojně výše	132
Úspěch	134
Souzení	136

*6 * Uvážnutí*

Reakce těla	139
Reakce mysli	141
Rozptylování	144
Pochybnost	147
Strach	149
Ztráta smyslu	151
Nenacházení vůdce	153

*7 * Osvobozování*

Drž se při zemi	156
Členění slabostem	158
Manipulace s energií	159
Víra a vytrvalost	161
Věř svému srdci	165
Humor	167

*8 * Cesta vědomí*

<i>Adresář</i>	<i>180</i>
----------------------	------------