

# Obsah

<i>Tuto meditaci může provádět každý</i> .....	7
<i>Chůze bez cíle</i> .....	9
<i>Kroky nezatížené starostmi</i> .....	11
<i>Setřeste zátěž strachu</i> .....	13
<i>Procházka v Čisté zemi</i> .....	15
<i>Tento svět je Čistou zemí</i> .....	17
<i>Všechny divy světa Čisté země jsou tady</i> .....	19
<i>Pečeť vládců</i> .....	23
<i>Vaše kroky jsou to nejdůležitější</i> .....	25
<i>Při každém kroku se zdvihne vánek</i> .....	27
<i>Buďte pozorní, abyste mohli nechat plynout</i> .....	29
<i>Usmívejte se jako Buddha</i> .....	31
<i>Šňůra perel</i> .....	33
<i>Počítání dechu při chůzi</i> .....	35
<i>Rytmus</i> .....	37
<i>Jak nabrat víc čerstvého vzduchu</i> .....	39
<i>Chůze i stání podporují naše směřování k realizaci</i> .....	41
<i>Pod každým krokem vyrůstá lotosový květ</i> .....	43
<i>Chůze po zemi je zázrak</i> .....	47
<i>Výběr objektu naší pozornosti</i> .....	51
<i>Místo čísel používejte slova</i> .....	55
<i>Budoucnost lidských bytostí je odvislá od vašich kroků</i> .....	57
<i>Nechte mě kráčet vašima nohama</i> .....	61
<i>Chůze, při níž nalézáme mír</i> .....	63
<i>Kráčíme pro mír všech bytostí</i> .....	65
<i>Milovat můžete jen tehdy, když věci vidíte jasně a chápete je</i> .....	67
<i>Neopomínejte druhou část svého pokladu Dharmy</i> .....	71
<i>Zvolte si bódhisattvy za své průvodce na cestě</i> .....	73
<i>Dodatek</i> .....	74