

OBSAH

Úvod	11
Jak používat tuto knihu	15
Přehled (aneb co vás v knize čeká?)	18
Žebříček duchovních hodnot	25
Váš úkol na první týden	31
Meditační postupy a cvičení	32
Trocha pokory pomáhá	33
Trpělivost a vytrvalost: duchovní farmář	34
Nadšení dítěte	35
Cvičte pravidelně	36
Závazek	37
Abeceda meditace	39
Meditace v kostce	43
Další užitečné tipy	46
Životní krize	55
Jakési potvrzení	65
Co to vlastně ti učitelé říkali?	71
Přirozená povaha mysli	78
Vědomí	87
Dýchání a vědomí	93

Hra vědomí	99
Koncentrace a meditace	105
Pár postřehů	108
Od koncentrace k meditaci	112
Vesmírná cibule: celostní meditace	119
Změňte svou mysl!	129
Vnitřní a vnější vývoj	141
Meditace pro tělo	142
Meditace pro vitálno	144
Meditace pro mysl	145
Cvičení pro mysl	146
Síla slov	148
Meditace pro srdce	156
Meditativní životní styl	159
Počátky kontroly nad sebou samým	163
Co je vlastně to „srdce“	166
Zdravé vnitřní odosobnění	166
Letmá zmínka o duchovním Učiteli	168
Vajíčka s cibulkou	169
Duchovní přeměna	173
Přeměna sexuální energie	176
„Ale já to nedokážu!“	178

Problémy a překážky	181
Dva životní úkoly	182
Lekce života	184
Problémy, problémy, problémy	186
Neohlížejte se do minulosti	188
Situační problém	191
Osobní problém	196
Životní povinnosti	202
Životní vývoj	207
Od zvířecího k lidskému a božskému	207
Od nevědomé k vědomé aspiraci	208
Tolerance	209
Zákon karmy	210
Učitel a cesta	215
Jaké to je mít duchovního Učitele?	215
Je Učitel vůbec potřeba?	218
Duchovní cesta	220
Jak duchovní Učitel vlastně učí?	222
Proč se neučit od víc učitelů?	224
Jak najít Učitele?	225
Ale já to chci zvládnout sám...	227
Jste to vy, kdo si vybírá učitele?	230
Sjednocení vědomí	233
Závěrem...	239