

## OBSAH

|  |     |
|--|-----|
| <i>Předmluva</i>                       | 11  |
| <b>ČÁST I: BĚH S MEDITATIVNÍ MYSLÍ</b> | 13  |
| 1. Běh s meditativní myslí             | 14  |
| 2. Budování základu                    | 19  |
| 3. Dech                                | 24  |
| 4. Jak meditovat                       | 28  |
| 5. Zkrocení koně                       | 33  |
| 6. Klidné spočívání a kontemplace      | 37  |
| 7. Nesnadné začátky                    | 41  |
| 8. Motivace                            | 45  |
| 9. Maraton                             | 50  |
| 10. Tygr, lev, garuda, drak            | 54  |
| <b>ČÁST II: TYGR</b>                   | 59  |
| 11. Bdělá pozornost                    | 60  |
| 12. Pozice                             | 64  |
| 13. Pocity                             | 69  |
| 14. Z celého srdce                     | 73  |
| 15. Běhání za různých okolností        | 77  |
| 16. Prostě to udělej – s laskavostí    | 81  |
| 17. Zvládat víc – a bez starostí       | 85  |
| 18. Chůze a jóga                       | 88  |
| 19. Sebedůvěra                         | 91  |
| <i>Tygrí kontemplace: Motivace</i>     | 93  |
| <b>ČÁST III: LEV</b>                   | 97  |
| 20. Blažená ctnost                     | 98  |
| 21. Panoramatické vědomí               | 101 |
| 22. Zdraví                             | 104 |
| 23. Jak zvládat bolest                 | 110 |
| 24. Běhání a meditace k nabrání sil    | 115 |

|  |     |
|--|-----|
| 25. Štěstí                                       | 119 |
| 26. Pýcha  | 124 |
| <i>Lví kontemplace: Vděčnost</i>                 | 126 |
| <br>   |     |
| ČÁST IV: GARUDA                                  | 129 |
| 27. Garuda                                       | 130 |
| 28. Za hranicí naděje a strachu                  | 135 |
| 29. Spontánnost                                  | 142 |
| 30. Cesty, stoupání a počasí                     | 144 |
| 31. Mysl jako obloha                             | 147 |
| 32. Správné hodnocení                            | 150 |
| 33. Nepřehánějte to                              | 155 |
| <i>Kontemplace garudy: Láska a laskavost</i>     | 157 |
| <br>   |     |
| ČÁST V: DRAK                                     | 161 |
| 34. Drak   | 162 |
| 35. Dračí dech                                   | 167 |
| 36. Co je mysl?                                  | 171 |
| 37. Síla záměru                                  | 173 |
| <i>Dračí kontemplace: Soucit a nesobeckost</i>   | 175 |
| <br>   |     |
| ČÁST VI: VĚTRNÝ KŮŇ                              | 177 |
| 38. Konverzace                                   | 178 |
| 39. Běh za mír                                   | 182 |
| 40. Větrný kůň                                   | 184 |
| <i>Kontemplace větrného koně: Základní dobro</i> | 187 |
| <br>   |     |
| <i>Doslov</i>                                    | 188 |
| <i>Svoboda</i>                                   | 190 |
| <i>Poděkování</i>                                | 192 |
| <i>Poznámka překladatele</i>                     | 193 |
| <i>O autorovi</i>                                | 194 |