

OBSAH

<i>Předmluva</i>	11
ČÁST I: BĚH S MEDITATIVNÍ MYSLÍ	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
ČÁST II: TYGR	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
ČÁST III: LEV	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
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
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
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
<i>Doslov</i>	188
<i>Svoboda</i>	190
<i>Poděkování</i>	192
<i>Poznámka překladatele</i>	193
<i>O autorovi</i>	194