

OBSAH

CO JE MOŽNÉ, UDĚLÁME	5
SÍLA VŠEVĚDA	5
JSTE VÝKVĚTEM LIDSKÉ SPOLEČNOSTI	6
MORÁLKA – A PROČ?	8
JAK BÝT MRAVNÝMI?	9
MLČENLIVOST	10
NEHYBNOST	11
VÍRA	13
MEDITAČNÍ POZICE	18
VŠE O NEHYBNOSTI	24
CO TO JSOU MYŠLENKY	27
POSTOJ POZOROVATELE	29
CO JE TO MYSL	31
ZMATEK	33
VÝHODY A NEVÝHODY MYŠLENÍ	35
SLEDOVÁNÍ MYŠLENEK	37
CO JE TO MEDITACE	39
MEDITACE V NEHYBNOSTI	41
VÝHODY A NEVÝHODY MEDITACE	43
MEDITACE V POHYBU	45
MEDITACE V ŘEČI	47
MEDITACE PŘI PRÁCI	49
MEDITACE BEZ PŘEDSTAV	56
NA ROZCESTÍ	58
NESPRÁVNÁ CESTA	59
SPRÁVNÁ CESTA	60
INTUICE A OSVÍCENÍ	60
MEDITACE BEZ PŘEDSTAV A ŽIVOT	61
DOPORUČENÍ	66
POUŽITÁ LITERATURA	66