

Obsah

1. Meditace „pro nás ostatní“	9
2. Přestaňte očekávat	18
3. Meditace na dech	27
4. Přirozeně	33
5. Meditace na pocity	41
6. Klíčové podružnosti (vnější)	44
7. Meditace na srdeční čakru	66
8. Klíčové podružnosti (vnitřní)	71
9. Meditace na zvuk	89
10. První tušení	106
11. Meditace na prázdno	132
12. Stavy	139
13. Meditace ve spánku	145
14. Mýtus opičí mysli	149
15. Meditace na já a druhého člověka	160
16. Ústraní kvůli osvícení	175
17. Meditace na lásku	179
18. Tušení pro pokročilé	190
19. Meditace na oblohu	206

20. Rady a záblesky	212
21. Meditace na <i>já</i>	235
22. Brána je všude	258
Poděkování	266
Obrazový doprovod	268
Rejstřík	270