

Obsah

Úvod	9
I. TAJEMSTVÍ VLÁDNUTÍ	
1. A co já ?	17
2. Větrný kůň	27
3. Desetiprocentní užitek	35
II. CESTA TYGRA	
4. Jak učinit rozhodnutí	47
5. Pochopení karmy	56
6. Užitečnost lítosti	65
7. Ctnost úsilí	71
8. Pobývat ve správném houfu	77
9. Jistota spokojenosti	83
III. CESTA LVA	
10. Ctnost kázně	91
11. Žádné obviňování	96
12. Nechat proudit lásku	102
13. Rozvíjení soucitu	108
14. Důvěra v radost pomáhat druhým	113

IV. CESTA GARUDY

15. <i>Pravda o existenci</i>	123
16. <i>Ctnost nechat jít</i>	130
17. <i>Důvěra vyrovnanosti</i>	135

V. CESTA DRAKA

18. <i>Ctnost poznání nejáství</i>	145
19. <i>Důvěra moudrosti</i>	153
20. <i>Privábit štěstí</i>	158

VI. DŮVĚRA VLÁDNUTÍ

21. <i>Vládnutí ze země směrem nahoru</i>	167
22. <i>Vládnutí s moudrostí</i>	172
23. <i>Mocenské vládnutí</i>	178
24. <i>Váš svět je váš svět</i>	188
<i>Dodatek A: Meditační pozice</i>	195
<i>Dodatek B: Pokyny k meditaci na dech</i>	196
<i>Dodatek C: Pokyny ke kontemplativní meditaci</i>	198
<i>Možnosti kontaktu</i>	199
<i>Slovníček pojmů</i>	200
<i>Poděkování</i>	202
<i>O autorovi</i>	104