

Předmluva vydavatelů 8

Část 1: CVIČENÍ PRO HLEDÁNÍ

1	Dlouhá cesta mravence	15
	<i>Co je Dlouhá stezka?</i>	15
	<i>Pročišťování a vývoj charakteru</i>	23
	<i>Jak čelit vnitřním překážkám</i>	32
2	Míra pokroku	51
	<i>Postoje, které pomáhají nebo zdržují</i>	51
	<i>Zdroje, znaky a stupně růstu</i>	59
3	Nejistoty pokroku	72
	<i>Pochopení rychlosti vývoje</i>	72
	<i>Jak čelit problémům vývoje</i>	88
4	Cvičte mentální kázeň	118
	<i>Její povaha</i>	118
	<i>Její rozvoj</i>	129
5	Uved'te do rovnováhy svou psýchu	137
	<i>Zapojte celou bytost</i>	137
	<i>Pěstujte vyrovnanost</i>	155
6	Úvahy o sobě a činnosti	170
	<i>Bud'te objektivní</i>	170
	<i>Uplatňujte vůli</i>	175
7	Ukázněte touhy	181
	<i>Vzdávání se</i>	181
	<i>Asketismus</i>	187
	<i>Vlastnictví</i>	201

8	Hledání a odpovědnost ke společnosti	214
	<i>O čase a samotě</i>	214
	<i>Duchovní služba</i>	224
9	Závěr	243
	<i>Etapy vlastní práce</i>	243
	<i>Působení Milosti</i>	256

Část 2: RELAXACE A ÚSTRANÍ

1.	Dopřejte si občasně přestávky	269
	<i>Vnitřní a zevní rovnováha</i>	278
	<i>Kratší přestávky</i>	286
	<i>Delší přestávky</i>	293
2.	Stáhněte se z napětí a tlaku	300
	<i>Cena za přemrštěnou extroverzi</i>	314
	<i>Pravé místo míru</i>	317
3.	Uvolněte tělo, dech, mysl	321
4.	Střediska pro život v ústraní	336
	<i>Co je potřebou dneška?</i>	340
	<i>Důvody ke vstupu</i>	345
	<i>Problémy, omezení</i>	357
5.	Samota	372
	<i>Nebezpečí samoty</i>	392
6.	Správné oceňování Přírody	395
7.	Kontempelace na slunce	410