

# Obsah

Předmluva	5
Úvod	7
<b>Část první — OTEVŘENOST</b>	
Pomíjivost a frustrace	13
Začněme s poctivostí	25
Jak za sebe převzít zodpovědnost	33
Jak otevřít své srdce	38
Jak probudit soucítění	43
<b>Část druhá — RELAXACE</b>	
Rozšiřování pocitů	53
Tělo, dech a mysl	58
Léčba pozitivní energií	63
<b>Část třetí — MEDITACE</b>	
Objevování meditace	71
Jak pozorovat myšlenky	75
Proces přeměňování úzkosti	79
Jak dosáhnout vnitřní sebedůvěry	84
Objevování vlastní mysli	90
Přirozený stav mysli	94
Jak splynout s meditační zkušeností	99
<b>Část čtvrtá — BDĚLOST</b>	
Vizualizace a pohled na realitu	119
Meditační bdělost	130
Rozvíjení rovnováhy	136
<b>Část pátá — PŘEDÁNÍ NAUKY</b>	
Vztah mezi učitelem a žákem	149
Důvěra k vnitřnímu učiteli	155