

# OBSAH

Uděláme, co je možné . . . . .	3
Síla Vševěda . . . . .	3
Jste výkvětem lidské společnosti . . . . .	5
Morálka – a proč? . . . . .	8
Jak být mravnými? . . . . .	10
Mlčenlivost . . . . .	12
Nehybnost . . . . .	13
Víra . . . . .	17
Meditační pozice . . . . .	25
Vše o nehybnosti . . . . .	35
Co to jsou myšlenky . . . . .	40
Postoj pozorovatele . . . . .	45
Co je to mysl . . . . .	47
Zmatek . . . . .	50
Výhody a nevýhody myšlení . . . . .	53
Sledování myšlenek . . . . .	57
Co je to meditace . . . . .	61
Meditace v nehybnosti . . . . .	65
Výhody a nevýhody meditace . . . . .	67
Meditace v pohybu . . . . .	71
Meditace v řeči . . . . .	74
Meditace při práci . . . . .	78
Meditace bez představ . . . . .	90
Na rozcestí . . . . .	94
Nesprávná cesta . . . . .	96
Správná cesta . . . . .	97
Intuice a osvícení . . . . .	97
Meditace bez představ a život . . . . .	99
Doporučení . . . . .	103