

OBSAH

Předmluva vydavatelů

Část 1: Pokročilá kontemplace

1	Nastoupení Krátké stezky	15
	<i>Začněte a končete se samotným cílem</i>	<i>15</i>
	<i>Praxe</i>	<i>29</i>
	<i>Přínos a výsledky.....</i>	<i>36</i>
2	Nástrahy a omezení.....	42
	<i>Pravda o náhlém osvětlení</i>	<i>53</i>
	<i>Omezení Dlouhé stezky</i>	<i>61</i>
3	Temná noc duše	70
	<i>Význam temné noci</i>	<i>78</i>
4	Přechod na Krátkou stezku.....	86
	<i>Příprava na Dlouhé stezce</i>	<i>86</i>
	<i>Uskutečnění přechodu</i>	<i>93</i>
5	Uvádění obou stezek do rovnováhy	111
	<i>Jejich kontrast a srovnání</i>	<i>111</i>
	<i>Jejich kombinace a překročení</i>	<i>136</i>
6	Pokročilá meditace	153
	<i>Specifická cvičení pro praxi</i>	<i>159</i>
	<i>Jóga osvobozujícího úsměvu.....</i>	<i>161</i>
	<i>Meditace za druhé</i>	<i>162</i>
	<i>Noční meditace</i>	<i>166</i>
	<i>Cvičení „svědka“</i>	<i>170</i>
	<i>Cvičení „Jako by“</i>	<i>175</i>
	<i>Cvičení vzpomínky</i>	<i>182</i>
7	Kontemplativní ticho	200
	<i>Zkušenost přechodu do kontemplace</i>	<i>210</i>
	<i>Utište mysl!</i>	<i>221</i>
	<i>Prohlubujte pozornost!.....</i>	<i>227</i>
	<i>Odevzdejte se milosti!</i>	<i>233</i>
	<i>Nejhlubší kontemplace</i>	<i>239</i>

8	Prázdnota jako kontemplativní zkušenost	250
	<i>Vstup do Prázdnoty</i>	<i>250</i>
	<i>Nirvikalpa samadhi</i>	<i>261</i>
	<i>Meditace na Prázdnotu.....</i>	<i>268</i>
	<i>Vynoření z Prázdnoty.....</i>	<i>277</i>
	<i>Proč se Buddha usmíval.....</i>	<i>281</i>

Část 2: Mír ve vás

1	Hledání štěstí	287
	<i>Omezení života.....</i>	<i>287</i>
	<i>Filozofické štěstí</i>	<i>292</i>
	<i>Radostné srdce.....</i>	<i>296</i>
2	Bud'te klidní	302
	<i>Cíl klidu.....</i>	<i>303</i>
	<i>V denním životě</i>	<i>308</i>
	<i>Vlastnosti klidu</i>	<i>313</i>
	<i>Setrvávání v klidu</i>	<i>320</i>
3	Cvičte odpoutanost	326
	<i>Obracejte se do nitra</i>	<i>334</i>
	<i>Řešení obtížných situací.....</i>	<i>340</i>
	<i>Cvičení mysli a srdce</i>	<i>343</i>
	<i>Pravá askeze</i>	<i>348</i>
	<i>Stát se Svědkem</i>	<i>353</i>
	<i>Bezčasovost</i>	<i>356</i>
	<i>Svobodná činnost</i>	<i>365</i>
4	Hledejte hlubší Ticho	373
	<i>Zklidněte ego</i>	<i>379</i>
	<i>Tichý střed v nitru.....</i>	<i>386</i>
	<i>Velké Mlčení</i>	<i>396</i>