

Obsah

| | |
|---|----|
| Tuto meditaci může provádět každý | 7 |
| Chůze bez cíle | 9 |
| Kroky nezatížené starostmi | 11 |
| Setřeste zátěž strachu | 13 |
| Procházka v Čisté zemi | 15 |
| Tento svět je Čistou zemí | 17 |
| Všechny divy světa Čisté země jsou tady | 19 |
| Pečeť vládce | 23 |
| Vaše kroky jsou to nejdůležitější | 25 |
| Při každém kroku se zdvihne vánek | 27 |
| Buděte pozorní, abyste mohli nechat plynout | 29 |
| Usmívejte se jako Buddha | 31 |
| Šňůra perel | 33 |
| Počítání dechu při chůzi | 35 |
| Rytmus | 37 |
| Jak nabrat víc čerstvého vzduchu | 39 |
| Chůze i stání podporují naše směřování k realizaci | 41 |
| Pod každým krokem vyrůstá lotosový květ | 43 |
| Chůze po zemi je zázrak | 47 |
| Výběr objektu naší pozornosti | 51 |
| Místo čísel používejte slov | 55 |
| Budoucnost lidských bytostí je odvislá od vašich kroků | 57 |
| Nechte mě kráčet vašima nohama | 61 |
| Chůze, při níž nalézáme mír | 63 |
| Kráčíme pro mír všech bytostí | 65 |
| Milovat můžete jen tehdy, když věci vidíte jasně a chápete je | 67 |
| Neopomínejte druhou část svého pokladu Dharma | 71 |
| Zvolte si bódhisattvy za své průvodce na cestě | 73 |
| Dodatek | 74 |