

# Obsah

Předmluva pro české vydání . . . . .	5
Úvod . . . . .	7
<b>Část 1: Základy . . . . .</b>	<b>17</b>
1. Počátky techniky . . . . .	19
2. Dech . . . . .	25
3. Čekejte nečekané . . . . .	36
<b>Část 2: Tvorba mapy . . . . .</b>	<b>53</b>
4. Blahodárná děloha . . . . .	57
5. Velkolepý příchod . . . . .	65
6. Vytvoření a zlomení svazku . . . . .	83
7. Světlo . . . . .	90
8. Okem pozorovatele . . . . .	106
9. Zmocnění . . . . .	122
<b>Část 3: Cesta . . . . .</b>	<b>127</b>
10. Co se děje při vědomé znovuzrození . . . . .	130
11. Průběh cesty . . . . .	145
12. Znovuzrození doma . . . . .	157
13. Konec cesty . . . . .	173