

## Obsah

Předmluva . . . . .	7
---------------------	---

### I

Záblesky pravdy . . . . .	13
---------------------------	----

### II

„Když jsem hovořil o různých tématech...“ . . . . .	39
„Pro přesné studium je třeba přesný jazyk...“ . . . . .	52
„Člověk je mnohočetnou bytostí...“ . . . . .	62
Jednostranný vývoj . . . . .	67
„Jaká je metoda Institutu?“ . . . . .	69
„Pozorování sebe sama je velmi obtížné...“ . . . . .	72
„Jak si lze osvojit pozornost?“ . . . . .	73
„Každý velmi potřebuje jedno konkrétní cvičení...“ . . . . .	76
„Každé zvíře pracuje v souladu se svou tělesnou konstitucí...“ . . . . .	82
„Pro část přítomných se pobyt zde stal úplně zbytečným...“ . . . . .	85

### III

Energie – spánek . . . . .	91
„Existuje způsob, jak prodloužit život?“ . . . . .	95
Výchova dětí . . . . .	97
Formující ústrojí . . . . .	101
Tělo, podstata a osobnost . . . . .	106
Podstata a osobnost . . . . .	111
Oddělení se od sebe sama . . . . .	115
Stop cvičení . . . . .	120
Tři síly – šetření . . . . .	123
Experimenty s dýcháním . . . . .	126

První berlínská přednáška . . . . .	128
„Všechna cvičení... můžeme rozdělit do sedmi skupin...“ . . . . .	130
„S pohyby je to stejné jako se vším jiným...“ . . . . .	132
Herec . . . . .	134
Tvořivé umění – asociace . . . . .	136
Otázky a odpovědi o umění apod. . . . .	138

#### IV

Bůh slovo . . . . .	149
„Vždy a všude existuje potvrzování a popírání...“ . . . . .	152
„Je nemožné být nestranný...“ . . . . .	157
„Vše na světě je hmotné...“ . . . . .	159
„Pracovat na sobě není tak těžké, jako chtít pracovat...“ . . . . .	162

#### V

„Na všechny své otázky...“ . . . . .	169
„Teď tady sedím...“ . . . . .	174
Dvě řeky . . . . .	180
„Jsou dva druhy lásky...“ . . . . .	185
„Je ve vašem učení místo pro svobodnou vůli?“ . . . . .	187
Strachy – ztotožnění . . . . .	191
„Člověk je podroben mnoha vlivům...“ . . . . .	193
„Osvobození vede k osvobození...“ . . . . .	201

#### VI

Aforismy . . . . .	205
--------------------	-----