

Hledání přítomnosti	11
Probuzení v lese	11
Pro koho pracujeme?	12
Na co čekáme?	13
Má cesta	15
Práce zasvěcená přítomnosti	17
Pět cest, jedno setkání	19
 Kapitola první	
UVĚDOMOVÁNÍ SEBE SAMA: G. I. GURDŽIJEV	23
Hrůza dané situace	24
Sebepozorování a věda o bytí	27
K třicetému bytí	30
Odkrývání zasutého vědomí	33
Držet toulavou mysl na uzdě	35
Probuzení inteligence srdce	38
Hledání pocitu přítomnosti	41
Mé setkání s Gurdžijevem	45
Skutečné dědictví	48
Spojení s Gurdžijevovou prací	53
 Kapitola druhá	
INVESTICE DO ZTRÁTY: TCHAJ-ŤI ČCHŮAN A JEHO TAO	59
Tanec v rumělkovém poli	63
Poddát se a uvolnit	66
Potápění čchi	69
Získávat ztrácením	73
Jin a Jang	76
„Pracuj na tom, co bylo pokaženo“	78
Tajemství zlatého květu	82
Koloběh světla	85
Tchaj-ťi jako sebeobrana	88
Vnitřní nepřítel	92

Kapitola třetí	
CESTOU INDIVIDUACE: C. G. JUNG	97
Mýty a imaginace — naše prapůvodní dědictví	99
Setkání se stíny	104
Mýtus zvaný rodina	109
Mé osoby a obsazení	112
Dialogy s tyrankou	119
Může mě dítě vést?	125
Jak roztančit duši	129
Setkání s novým mužstvím	133
Kapitola čtvrtá	
ŠKOLA VNITŘNÍ PŘÍTOMNOSTI:	141
ALEXANDEROVA TECHNIKA	
Uvědomění — inhibice — příkaz	146
Uvědomění: rozsvícení světla	148
Tyranie zvyku	152
Inhibice: pauza, která nabízí volbu	156
Příkaz: od myšlenky k činu	161
Držení těla a rovnováha	165
Vést hlavou	168
Expanze pomocí dechu	172
Stres a zpustlá kinestezie	175
Napětí, relaxace, uvolnění	178
Emoce a reakce	180
Změny v sebe-užívání	184
Kapitola pátá	
CESTA MODLITBY A MEDITACE	189
Hledání smyslu	191
Lze dosáhnout štěstí?	194
Stopa opravdovosti	197
Modlitba jako žádost	200
Modlitba srdce	204
Od soustředění k rozjímání	207
Všímavost a klidné sezení	211
Chrám živoucího Boha	214
Oběti a disciplína	219

Láska a přeměna	231
Guru je v nás	223
Udržování živého spojení	224
 Kapitola šestá	
HLEDÁNÍ VLASTNÍ JEDINEČNÉ CESTY	231
Žebráci na zlaté lavičce	232
Jak začít	234
Smiřte se s rozpolceností	236
Experimentujte s přítomností	239
Nároky žití v přítomnosti	241
Dejte si na čas	243
Začínajte den smysluplně	245
Při chůzi potápějte čchi	247
Stromy — alternativní katedrála	249
Potrava pro mysl	250
Pracujte od země směrem vzhůru	252
Důvěřuj tomu, co zrovna potřebuješ, a ne tomu, co se ti zrovna „chce“	253
Zjistěte, která část vám velí	255
Využijte sílu myšlenky	257
Přijměte sebe sama jako celek	258
Žijte prostěji	259
Opakujte se	261
Vnímejte přerušeni	263
Mějte nastražené smysly	265
Jenom žebrák získá zlato	267
 Poděkování	 269
Svolení	273
Seznam literatury	275