

Obsah

Na úvod	9
Komu je tato kniha určena?	11
Praktikování meditace pro dnešního člověka	15
K čemu vlastně „meditace“ je?	19
Lidské magma	23
Cesta do pouště	25
Dech	29
Odhalení dýchání	33
Vědomí vlastního těla	43
Když duch a tělo splynou	45
Odhalení pouště	51
O-svobození od osobního příběhu	53
Bdělost a ego-centrismus	55
Co skutečně léčí?	61
Psychologie – terapie – bdělost	61
Průnik k lidské „přirozenosti“	65
Zrození skutečného „bytí člověkem“	67
Krize	69
Léčení – odloučení – osvobození	71
Být tady a teď: svět meditace	75
Svět myšlenek	77
Proměna: rozplynutí pólů	81
Vědění – s-vědomí – moudrost	83
Cvičení bdělosti v každodenním životě	85
Po-volání a poslání	91

Víra – náboženství – skutečnost	95
Být nemocný – být zdravý	97
Monte-do-Silencio – cesta do pouště	99
Hvězdné střípky z krajiny pouště	107