Obsah

Úvod .......................................................................................................................... 10
Dokonalost a pocit viny ................................................................................................. 13
    Dvě špatné cihly ....................................................................................................... 15
    ♠ Chrámová zahrada ................................................................................................. 18
    Co je hotovo, je dokončeno .................................................................................... 20
    Idiotův rádce aneb jak dojít klidu mysli ................................................................. 21
    Vina a rozhřešení ..................................................................................................... 23
    Zločin a vina ........................................................................................................... 25
    Kluci z béčka ........................................................................................................... 26
    Dítě v samohře .......................................................................................................... 27
    Všichni jsme muklové ............................................................................................... 28
    Zbavit se viny jednou provždy .................................................................................. 29

Láska a oddanost ........................................................................................................... 31
    Nepodmíněná láská .................................................................................................... 33
    ♠ Otevřete brány svého srdce .................................................................................. 34
    Manželství ................................................................................................................ 37
    Věrnost ...................................................................................................................... 38
    Kachna a slepice ....................................................................................................... 38
    Vděčnost .................................................................................................................... 40
    Romantika ................................................................................................................ 41
    Pravá láská ................................................................................................................. 42

Strach a bolest .............................................................................................................. 45
    ♠ Osvobůdte se od strachu ....................................................................................... 47
    Předpovídání budoucnosti ......................................................................................... 48
    Hazardní hry ............................................................................................................. 49
Co je strach? ................................................................. 51
Strach z vystoupení na veřejnosti .............................. 53
Strach z bolesti ............................................................ 56
Neulpívání na bolesti .................................................. 58
Transcendentální meditace
aneb jak transcendovat dentální medikaci ............... 60
Nedělejte si vrásky ...................................................... 61

Vztek a odpuštění .......................................................... 65
  Vztek ...................................................................... 67
  Soud ...................................................................... 68
  Meditační cvičení .................................................... 69
  Démon živící se vztekem ......................................... 72
  Správně! Máš pravdu! Odcházím! .............................. 75
  Jak potlačit povstání ................................................. 76
    1. Držet se zpátky ............................................... 78
    2. Odpuštění ......................................................... 78
    3. Vyřešit základní problém .................................... 78
Zchlad'te vztek odpuštěním ....................................... 80
Pozitivní odpuštění ..................................................... 81

Budování štěstí .............................................................. 85
  Lichotky otevřou každé dveře .................................. 87
  Jak se stát VIPem ..................................................... 88
  Úsměv pro dva prsty .................................................. 90
  Učení k nezaplacení .................................................. 91
  To taky přejde ........................................................... 93
  Hrdinská oběť ........................................................... 94
  Fůra hnoje ............................................................... 94
  Je to příliš, doufate ............................................... 97
  Být popelníci ............................................................. 99
  Možná že je to fér! ...................................................... 100
Kritické problémy a jejich soucitná řešení...........................................103
Zákon karmy.................................................................105
Napije se čaje, když není žádné východisko ..................106
Plout s proudem........................................................108
Mezi tygrem a hadem.................................................109
Nejlepší rada v životě..................................................110
Je to problém?.............................................................112
Rozhodování...............................................................113
Svalování viny na druhé..............................................114
Carovy tři otázky........................................................115
Kráva, která plakala.....................................................119
Holčička a její kamarád..............................................122
Had, starosta a mnich..................................................123
O zlém hadovi.............................................................126

Moudrost a vnitřní ticho..............................................131
Křídla soucitu............................................................133
Láska k synovi...........................................................134
Co je moudrost..........................................................134
Jíst moudře.................................................................136
Řešení problémů.........................................................137
Nemoudré naslouchání..............................................138
Co není moudrost.......................................................139
Nebezpečí otevřených úst..........................................140
Užvaněná želva...........................................................142
Svoboda projevu........................................................145

Mysl a realita..............................................................147
Exorcista.................................................................149
Největší věc na světě..................................................150
Hledání myslí.............................................................151
Věda..........................................................................152
Věda ticha ................................................................. 153
Slepá víra ................................................................. 153

Hodnoty a duchovní život ........................................... 157
   Nejkrásnější zvuk .................................................. 159
   Co je skryto ve jménu? .......................................... 160
   Moc pyramid ....................................................... 161
   Drahé kameny .................................................... 163
   Pak budeš šťastný ................................................ 164
   Mexický rybář .................................................... 166
   Pak se splní všechna má přání ................................ 168

Svoboda a pokora ..................................................... 171
   Dva druhy svobody ............................................... 173
   Který typ svobody byste si přáli? ............................. 173
   Svobodný svět ..................................................... 175
   Večeře s Amnesty International .............................. 177
   Zásady odívání mnichů ......................................... 178
   Smát se sám sobě ............................................... 180
   O psu, který se smál naposledy ............................... 181
   Urážky a osvícení ............................................... 182
   Jak jsem zažil osvícení ....................................... 184
   Prase na silnici .................................................. 187
   Hari Krišna ....................................................... 188
   Kladivo ............................................................ 189
   Pobavit se, aby to nikoho nebolelo .......................... 190
   Idiot ............................................................... 191

Utrpení a jak se ho zbavit ....................................... 193
   Úvahy o prání ..................................................... 195
   Nezapomenutelný zážitek ..................................... 196
   Chudák já; ti druzí se mají .................................... 198
   Rada nemocnému ................................................ 199
Co je na nemoci špatného? .................................................200
Návštěva nemocného ......................................................202
Světlejší stránka smrti .....................................................204
Zármutek, ztráta a oslava života ......................................207
Spadané listy .....................................................................210
Povznesení a pády smrti .................................................212
Muž se čtyřmi manželkami ..............................................213
Jak je to se smíchem ......................................................215
Červ a nádherná kupka hnoje ..........................................216

Stručný slovníček pojmů ..................................................219