

# OBSAH

Předmluva 11

## **1. ČÁST: VYPRÁZDNIT A ZNOVU NAPLNIT** 15

Příliv a odliv • Je to srdce, co se hýbe • Muž a jeho stín • Radost nemyslet • Myšlenka „já“ • Veselý pohřeb • Žít a přirozeně plynout • Dopřát si čas a zhluboka vydechnout

## **2. ČÁST: NALEZENÍ STŘEDU** 55

Žít v přítomném okamžiku • Důvody bytí •  
Přítomnost, která trvá • Slova, která rozvíjejí ctnost •  
Nezralost ve mně • Klid začíná u mě • Udržíte  
tajemství? • Plně se zaměřte na přítomný okamžik

## **3. ČÁST: VŠE JE V HARMONII** 91

Zázraky po dešti • Naslouchat s láskou •  
Komunikovat se srdcem • Vy a já nejsme dva •  
Vibrace života • Stěny mysli • Pochopit rozdíl •  
Podělit se o úsměv

#### **4. ČÁST: PRUŽNOST JE SÍLA** 133

Skutečně poznat člověka • Zklamání přináší příležitosti • Hlasy v hlavě • Osvojit si základy • Důvěřujte proudu • Praktikujte vděčnost • Buďte jako most • Berte věci takové, jaké jsou

#### **5. ČÁST: KLID** 173

Tiché ponaučení od květin • Čaj přináší chvíli klidu • Zvednout plátno mysli • Posvátný vnitřní prostor • Banka srdce • Nadechovat celý vesmír • Další zastávka čeká • Reakce na utrpení, z raně buddhistických textů • Poznejte své oči

#### **6. ČÁST: NACHÁZET VLASTNÍ ODPOVĚDI** 213

Šnek nemá nikdy zpoždění • Pravé bohatství • Vnitřní buddha • Vaše myšlenky tvarují váš svět • Jako nebojácný tygr • Síla snů • Nový den přichází jen pro ty, kdo bdí • Poznat své pravé já

Doslov 251