

Obsah

Poznej sám sebe	7
Rozhovor první. Proč vůbec začít?	11
Rozhovor druhý. Proč nedokážeme být dlouho šťastní?	20
Rozhovor třetí. Co je při meditaci nejdůležitější?	36
První rovina meditační praxe — Žít tady a teď	41
Láska a soucit v meditační praxi	68
Rozhovor čtvrtý. Trable i úspěchy	79
Druhá rovina meditační praxe — Jdeme hlouběji aneb tohle nejsem já	86
Rozhovor pátý. Jak se rodí iluze	110
Rozhovor šestý. Trpělivosti jest třeba, mladý padawane	137
Rozhovor poslední. Kdo tady vlastně medituje?	149
Třetí rovina meditační praxe — Kdo jsem já?	157
Co je ještě důležité?	162
Dobrodiní a pasti meditačních ústraní	172
Slovo na cestu	181
Doporučená literatura	184
O autorech	186