

Obsah

Předmluva.....	i
Úvod.....	vii

První část

PROČ MEDITUJEME?

1. Kámen a květina.....	1
2. Zmatek a utrpení.....	6
3. Poklidné prodlévání.....	18

Druhá část

UMĚNÍ POKLIDNĚ PRODLÉVAT

4. Jak se usadit.....	27
5. Bdělá pozornost a uvědomění.....	37
6. Jak shromáždit rozptýlenou mysl.....	45
7. Přednosti nudy.....	61
8. Lenost.....	68
9. Zapomínání pokynů.....	84
10. Ne příliš ztuhá, ne příliš volně.....	88
11. Devět stupňů výcviku mysli.....	95

Třetí část

JAK MYSL OBRÁTIT VE SPOJENCE

12. Obracení mysli.....	107
13. Radost z lidského života.....	115
14. Neměnná realita proměny.....	122
15. Nejprve zestárneme.....	127
16. A pak zemřeme.....	130
17. Samsára a karma.....	133
18. Skok do srdce Buddha.....	138

Čtvrtá část

BOJOVNÍK VE SVĚTĚ

19. Probuzení motivace.....	149
20. Moudrost a prázdnota.....	156
21. Bojovník ve světě.....	165

Přílohy

Příprava k praxi.....	181
Meditační pozice.....	189
Pokyny ke kontemplativní meditaci.....	190
Kontakty.....	191
O autorovi.....	195