

Obsah

Předmluva Sylvie Boorstein	7
----------------------------	---

STÁRNUTÍM K MOUDROSTI

Úvod. Stárnutím k moudrosti	11
1. Úder blesku	17
Mládí a stáří	17
Úder blesku	19
Alan a Christina	20
Buď bdělý	22
2. Fáze stárnutí	27
Smiřování	28
Přizpůsobení	29
Vděčnost	31
Když všechny fáze proběhnou najednou	32
3. Funkce moudrého starce	40
Důstojnost	41
Osobní integrita	42
Zalévání růží	43
Nešlapej na tu kytku!	44
Olivové pecky	45
4. „Stárnutí mě baví“	49
Stephanie	50
Změny	51
Vědecký výzkum pocitu štěstí	52
Christina	53
Všechno je navzájem propojené	54
Vděčnost	56

5. „Stárnutí mě nebaví“	62
Hořčičné semínko	64
Některé věci nelze napravit	66
Co má člověk dělat?	68

PŘEMÍTÁNÍ NAD STÁRNUTÍM

6. Zdravé stárnutí podle vědců	77
Zvládání stresu	78
Trávení času v přírodě	79
Náboženská a duchovní aktivita	81
Služba druhým	83
Stravování	84
Flexibilita	86
7. Co učí buddhismus	92
Buddhismus není jen meditace	93
Hlavním cílem není probuzení	94
Buddhova nauka není jen věta „život je utrpení“	95
Buddhismus a Bůh	95
Buddhistická kontemplativní praxe	97
Modlitba milující laskavosti	102
8. Překonání pěti strachů	106
Vysoká schopnost popření	109
Nízká schopnost popření	110
Oddělování	111
Nepopírání	113
Vnitřní dialog	115
9. Splácení dluhu	119
Propojenost	120
Inspirace	122
10. Setkání s božskou přirozeností	131
Co se bude dít, až umřeme?	132
Žijeme a umíráme v každém okamžiku	134
Kam odletěly?	134
Život a smrt	136
Plamen svíčky	137
11. Co vědí lékaři	143
Muži a ženy	144
Fakta a humor	145

Ztráty a identita	147
Dobré obavy a špatné obavy	149
Vybudování podpůrného týmu	151
Zvídavost a otevřenost	152
Výjimeční staří lidé	153

DEN PRO SEBE

12. Den pro sebe – příprava	159
Příprava	161
Čtení	163
Místo	163
Vybavení	164
Osmihodinový duchovní den	165
13. Den pro sebe – ráno	166
Snídaně	166
Jednoduchý obřad	167
Buddha s tváří slunce, Buddha s tváří měsíce	168
Dech za dechem	171
Stárnutí a mettá	172
Čaj	174
Nicnedělání je děláni něčeho	174
Děkovná procházka	175
Rozjímání o vděčnosti	176
Modlitba za pomíjivost věcí	177
14. Den pro sebe – odpoledne	178
Oběd	178
Nicnedělání – už zase!	178
Vertikální čas	179
Jděte se projít ven	182
Poděkování	183
Čaj	184
Spočívání v nekonečném prostoru vědomí	184
Rozptýlení kruhu	187
15. Závěrečné zamyšlení	189
Poděkování	194
Poznámky	196
Další literatura v češtině	198
O autorovi	200