



OBSAH

O AUTORECH	9
NAPSALI O KNIZE	11
1. CO VÁM NABÍZÍ TATO KNIHA	13
TSOKNYI RINPOČHE	13
DANIEL GOLEMAN	17
CO TATO KNIHA NABÍZÍ	18
2. ODHOĎTE ZÁTĚŽ!	21
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	21
Jak najít stabilitu	23
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	27
3. DÝCHÁNÍ DO BŘICHA	31
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	31
Tři rychlostní limity	33
Energie a jemnohmotné tělo	35
Techniky	39
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	47
Meditace jako cesta ke zmírnění stresu	50
4. KRÁSNÉ NESTVŮRY	55
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	55
Autentické a zkreslené relativní prožitky	60
Krásné nestvůry	62
Techniky	64
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	77
5. ESENCE LÁSKY	85
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	85
Duševní pohoda nezávislá na okolnostech	87
Esence lásky a projev lásky	88
Techniky	94
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	100

6. LÁSKA A SOUCIT	107
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	107
Základní podstata	108
Roviny projevů lásky	111
Překážky lásky a soucitu	113
Rozdíl mezi láskou a soucitem	116
Ochota trpět	118
Techniky	119
Trénink mysli	120
Vděčnost	123
Podání ruky a projevy lásky	124
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	126
7. KLID A JASNOST	133
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	133
Čtyři projevy mysli	135
Všímavá pozornost	137
Pastýř, ovce a provaz	139
Přítomnost	140
Překážky	142
Pár praktických tipů	143
Techniky: Nácvik všímavosti	145
Spočinutí v klidu a soustředění	147
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	148
8. HLUBŠÍ POHLED DO NITRA	155
TSOKNYI RINPOČHE: VYSVĚTLENÍ	155
Všechno se točí kolem mě	156
Čtyři „já“	158
Plynutí, rozmanitost a vzájemná provázanost	165
Techniky	165
DANIEL GOLEMAN: VĚDA	168
UKOTVENÉ TĚLO, OTEVŘENÉ SRDCE, JASNÁ MYSL	175
PODĚKOVÁNÍ	181
POZNÁMKY	183