



OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	1
PŘEDMLUVA	3
ČÁST I: ROZPOZNÁNÍ REALITY NAŠEHO NEŠTĚSTÍ	7
MYSL ZAČÁTEČNÍKA	9
DŮLEŽITOST PŘÍMÉHO PROŽITKU	14
2500 LET BUDDHISTICKÉ VĚDY	17
BUDDHA	21
BUDDHOVO PRVNÍ UČENÍ – 4 VZNEŠENÉ PRAVDY	23
CO JE VE SKUTEČNOSTI ŠTĚSTÍ?	26
NEJSME TAK ŠTASTNÍ, JAK BYCHOM SI PŘÁLI	29
PRVNÍ VZNEŠENÁ PRAVDA	32
ČÁST II: PŘÍČINA NAŠEHO NEŠTĚSTÍ	37
NAŠE MARNÁ SNAHA O ŠTĚSTÍ	39
VNĚJŠÍ SVĚT	43
PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK	46
STRES SE VYTVÁŘÍ V NAŠICH MYSLÍCH	49
MŮŽEME SVÉ MYSLI VĚŘIT?	53
ŠEST SMYSLOVÝCH BRAN	57
NAŠE PAMĚŤ JE ZKRESLENÁ	62
ZNÁMKY NAŠÍ EXISTENCE	65
POVAHA POMÍJIVOSTI	70
VLNY V OCEÁNU	73
KVANTOVÁ FYZIKA A BUDDHISTICKÁ VĚDA	76
POKROČILÉ KONCEPCE BUDDHISMU	80
DRUHÁ VZNEŠENÁ PRAVDA	87
ČÁST III: ODKRYTÍ NAŠEHO VNITŘNÍHO ŠTĚSTÍ	91
NAŠE MYSL VYTVÁŘÍ NÁŠ SVĚT	93
UVOLNIT SEVŘENÍ EGA	95
MÍSTO, KDE SE NACHÁZÍ ŠTĚSTÍ	99
VNITŘNÍ MÍR	102

PROBUZENÍ DO BUDDHOVY PODSTATY	105
STAVY MYSLI A VYROVNANOST	108
PĚT AGREGÁTŮ	111
PROBLÉMY JSOU POUZE VÝPLODY NAŠÍ MYSLI	121
PŘEMĚNA PROBLÉMŮ NA PŘÍLEŽITOST	125
OBJEVENÍ HUMORU V LIDSKÉM ÚDĚLU	129
TŘETÍ VZNEŠENÁ PRAVDA	132
ČÁST IV: ZÁKLADY TECHNIKY MIDDLE WAY MIND TRAINING	135
PROČ POTŘEBUJEME PROCVIČOVAT MYSL?	137
ČTVRTÁ VZNEŠENÁ PRAVDA	141
3 VYŠŠÍ CVIČENÍ: MORÁLKA, SOUSTŘEDĚNÍ A MOUDROST	144
CO JE MIDDLE WAY MIND TRAINING?	149
PRINCIP MWMT 1: MLUVTE A POSLOUCHEJTE S MOUDROSTÍ	152
PRINCIP MWMT 2: PROVÁDĚJTE ČINNOSTI, KTERÉ NEŠKODÍ	163
PRINCIP MWMT 3: ZAPOJTE SE DO PRÁCE, KTERÁ PROSPĚJE VŠEM	168
PRINCIP MWMT 4: NASMĚRUJTE SVÉ ÚSILÍ SPRÁVNÝM SMĚREM	174
PRINCIP MWMT 5: KONCENTRUJTE MYSL	178
PRINCIP MWMT 6: ROZVÍJEJTE VŠÍMAVOST (HOLÉ UVĚDOMĚNÍ)	181
PRINCIP MWMT 7: VNÍMEJTE REALITU TAKOVOU, JAKÁ SKUTEČNĚ JE	190
PRINCIP MWMT 8: UDRŽUJTE SPRÁVNÉ ÚMYSLY	194
ČÁST V: PRAKTICKÁ CVIČENÍ PRO MIDDLE WAY MIND TRAINING	197
ÚVOD DO MEDITACE	199
PĚT PŘEKÁŽEK MEDITACE	205
MEDITACE POZOROVÁNÍ DECHU	214
ÚVOD DO MEDITACE VŠÍMAVOSTI	219
SOUCIT: ZÁKLAD PRO ŠTĚSTÍ	228
MEDITATIVNÍ KONTEMPLACE: PROTILÁTKY TOXICKÝCH STAVŮ MYSLI	234
ŠTĚDROST: UVOLNĚNÍ VAŠEHO SEVŘENÍ	237
VDĚČNOST: STAV PROBUZENÉHO BYTÍ	243
TRPĚLIVOST: POVAHA PŘIJÍMÁNÍ	250
ODPUŠTĚNÍ: OSVOBOZENÍ Z VĚZENÍ MYSLI	257
SDÍLENÁ RADOST: NÁŠ NEOMEZENÝ ZDROJ ŠTĚSTÍ	264
ROZJÍMÁNÍ O REÁLNOSTI UTRPENÍ, POMÍJIVOSTI A NE-JÁ	270
MEDITACE S MANTROU: VIBRACE A NERVOVÉ DRÁHY	276
MEDITACE O PROBLÉMECH A TĚLESNÉ POCITY	280
VYROVNANOST: SKUTEČNÁ ZKOUŠKA MOUDROSTI	284
SHRNUTÍ MIDDLE WAY MIND TRAINING	290

ČÁST VI: MIDDLE WAY MIND TRAINING V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	295
ZPĚTNÁ VAZBA: JAK ZJISTÍM, ŽE MWMT FUNGUJE?	297
MWMT A PSYCHOLOGICKÉ PORUCHY	302
MWMT A PROBLÉMY FYZICKÉHO ZDRAVÍ	306
MWMT A VZTAHY	310
MWMT NA PRACOVÍŠTI	315
ZÁVĚR: PŘÍLEŽITOST K TRANSFORMACI	319
REFERENCE	323
KNIHY FRANKA NAVRÁTILA	329

Rád bych poděkoval mnohým vděku mé ženě Janě za její nekonečnou podporu, přijetí a povzbuzení při psaní této knihy a oběti, které pro mě musela přenést, abych mohl tento projekt dokončit. Bez jejího láskyplného poskytnutí a bezpodmínečné lásky by tato kniha nikdy nevznikla. Děkuji z celého srdce.

Rád bych poděkoval Buddhovi za jeho učení a jeho nekonečnou moudrost, která se vymyká hranicím času. Bude navždy mým průvodcem, mým oslnivým světlem na střední cestě, které mi umožnilo proplovat v moři a harmoničtěji se s ním vyrovnávat i mimo něj.

Rád bych poděkoval všem svým učitelům: Dalajlamovi, Thich Nhat Hanhovi, S. N. Goenakovi a všem buddhistickým spisovatelům, vědcům, učencům a umělcům, díky kterým jsem intelektuálně porozuměl buddhistické filozofii a vědě.

Mám své osobní řadím také všechny nepřátele, které jsem si na své cestě učil, a všechny, kteří mě zklamali, zranili nebo mi projevíli špatnou vůli. Nechtěl jsem jejich tvrdostí, porozumění a soucítím.

Rád bych také poděkoval všem svým pacientům, za ta léta mi dali nepopíratelnou příležitost poznat zblízka ozdravný proces těla, mysli a srdce.

Nakonec děkuji vám všem, ať už to víte nebo ne, všichni jste mou inspirací a já jsem součástí vás. Všichni jsme vlny, které se pohybují přes oceán reality a budeme navždy propojeni. Sdílim tuto pozoruhodnou cestu, která osvětluje lidský život, s vámi všemi.