



Obsah

Úvod.....	10
Část první – Rozkvět přítomného okamžiku.....	17
Co je všímavost?.....	18
Jednoduché, avšak ne snadné.....	21
Zastavte se.....	23
Právě to je ono.....	25
Uchopte své okamžiky.....	27
Stále mějte na paměti dýchání.....	28
Cvičte, cvičte, cvičte.....	30
Cvičení neznamena zkoušku.....	31
Při cvičení nemusíte sejít z cesty.....	32
Probuzení.....	33
Jak prosté.....	35
Vlny nemůžete zastavit, ale můžete se naučit surfovat.....	36
Může meditovat každý?.....	38
Chvála nedělání.....	40
Paradox nedělání.....	42
Nedělání v činnosti.....	44
Provádějte nedělání.....	47
Trpělivost.....	49
Nechat odejít.....	53
Neodsuzování.....	55
Důvěra.....	57

Štědrost	59
Musíte být dost silní, abyste byli slabí.....	62
Dobrovolná jednoduchost.....	64
Soustředěnost	67
Vize	69
Meditace rozvíjí úplnost lidských bytostí.....	73
Cvičení jako cesta	77
Meditace: Nenechte se zmást pozitivním myšlením.....	81
Cesta do nitra	83
Část druhá – Srdce cvičení	87
Meditace vsedě	88
Zaujměte své místo.....	90
Důstojnost.....	91
Držení těla.....	92
Co dělat s rukama.....	94
Návrat z meditace.....	97
Jak dlouho medítovat?	100
Žádná cesta není ta pravá	104
Meditace „Jaká je moje cesta“	107
Meditace v horách	109
Meditace u jezera	113
Meditace v chůzi	116
Meditace vstoje.....	119
Meditace vleže.....	120
Alespoň jednou denně si lehněte na podlahu	124
Necvičení je cvičení.....	126
Meditace milující laskavosti.....	127

Část třetí – V duchu všímavosti	133
Meditace u ohně	134
Harmonie	136
Časné ráno	138
Přímý kontakt	142
Chtěli byste mi říct ještě něco?	144
Vaše vlastní autorita	146
Uvědomujte si přítomnost	149
Cesta vzhůru	153
Při mytí sporáku poslouchejte Bobbyho McFerrina	155
Co je mým úkolem s velkým „Ú“ na planetě Zemi?	157
Hora analogie	160
Propojenost	162
Nenásilí – Ahimsa	165
Karma	167
Celistvost a jednota	171
Všechnost a takovost	174
Co je toto?	176
Pojetí „já“	178
Hněv	182
Lekce o kočičím jídle	184
Rodičovství jako meditace	187
Rodičovství II	194
Nástrahy na cestě	196
Je všímavost duchovní?	198
Doslov	205
CD pro meditace všímavosti od Jona Kabata-Zinna	209
O autorovi	213