

Obsah

Úvod	11
ČÁST PRVNÍ <i>Květ přítomného okamžiku</i>	19
Co je to bdělost?	21
Prosté, ale ne snadné	25
Zastavení	28
To, co je tady a teď, to je ono	30
Zachycení přítomných okamžiků	33
Uvědomování si vlastního dýchání	34
Meditovat, medítovat, medítovat	36
Cvičení neznamena tréning	37
Můžete medítovat, aniž změníte způsob života	39
Probuzení	41
Nedělejte si to těžší	43
Nemůžete zastavit vlny, ale můžete se naučit na nich jezdit	44
Může medítovat každý?	46
Chvála ne-činění	48
Paradox ne-činění	51
Ne-činění v činnosti	53
Jak provádět ne-činění	56
Trpělivost	59
Neulpívání	64
Nehodnotte	66
Důvěra	69
Štědrost	71
Musíte být dost silní, abyste mohli být slabí	74
Dobrovolná jednoduchost	76
Soustředění	79
Vize	82

Meditace rozvíjí plnohodnotné lidské bytosti	87
Cvičení jako cesta	92
Neplette si meditaci s pozitivním myšlením	97
Cesta dovnitř	100
ČÁST DRUHÁ <i>Podstata motivace</i>	103
Meditace vsedě	105
Jak si sednout	108
Důstojnost	109
Tělesná pozice	111
Co dělat s rukama	114
Ukončení meditace	118
Jak dlouho cvičit	122
Není žádná správná cesta	127
Meditace typu: „Jaká je moje cesta?“	131
Meditace na horu	134
Meditace na jezero	140
Meditace za chůze	144
Meditace vestoje	147
Meditace vleže	149
Nejméně jednou denně si lehněte na podlahu	154
Ne-cvičení je cvičení	157
Meditace milující laskavosti	159
ČÁST TŘETÍ <i>V duchu bdělosti</i>	167
Sezení u ohně	169
Harmonie v přírodě	172
Časně ráno	175
Přímý kontakt	180
Chtěl byste mi ještě něco říct?	183
Vlastní autorita	186
Kamkoliv jdete, tam jste	190
Chození do patra	196
Když čistím sporák, poslouchám Bobbyho McFerrina	199
Jaké je moje skutečné poslání na této planetě?	201

Hora Analogie	205
Vzájemná souvislost	207
Neubližování – <i>ahimsa</i>	211
Karma	214
Celistvost a sounáležitost	219
Vzájemnost a jedinečnost	222
Co je to?	224
Jáství	226
Hněv	231
Čemu mě naučilo žrádlo pro kočky	233
Rodičovství jako cvičení	236
Ještě jednou rodičovství	245
Nástrahy podél cesty	248
Je bdělost spirituální?	251
O autorovi	259