

Obsah

Úvod 6

Počáteční myšlenky 8

Co je meditace? 10

Co nás učí meditace 12

Meditace v každodenním životě 14

Základy meditace 16

Jak meditoval 18

Kdy meditoval 20

Kde meditoval 22

Zaujetí 24

Cesta meditace

26

Druhy meditace

28

Koncentrace na dech

30

Vizualizace

34

Netečnost a ostražitost

36

Vědomí těla

40

Překážky vnímavosti

42

Přirozenost mysli

44

Stav vaší mysli

46

Překážky otevřené mysli

48

Odpouštíme sami sobě

50

Odpuštění od druhých

52

Odpuštění těm, kteří způsobují bolest

54

Soucitnost a utrpení

56

Milující laskavost

58

Každodenní meditace

62

Meditace v každém okamžiku

64

Pravá meditace

66

Zdokonalování bdělosti

68

Pozornost v každodenním životě

70

Bdělá chůze

72

Bdělé jedení

76

Zjednodušování aktivit

80

Cvičení mravní zásadovosti

84

Upřímná komunikace

86

Bdělá řeč

88

Rozpouštíme své návyky

90

Náročné návyky

92

Přemítání o složitých podmínkách

94

Rejstřík

96