


















# Obsah

Úvod.....	10
Dokonalost a pocit viny.....	13
 Dvě špatné cihly .....	15
 Chránová zahrada .....	18
Co je hotovo, je dokončeno .....	20
Idiotův rádce aneb jak dojít klidu mysli .....	21
Vina a rozhřešení .....	23
Zločin a vina .....	25
Kluci z béčka .....	26
Dítě v samošce .....	27
Všichni jsme muklové .....	28
Zbavit se viny jednou provždy .....	29
Láska a oddanost.....	31
 Nepodmíněná láska.....	33
 Otevřete brány svého srdce.....	34
Manželství.....	37
Věrnost.....	38
Kachna a slepice .....	38
Vděčnost .....	40
Romantika.....	41
Pravá láska .....	42
Strach a bolest .....	45
 Osvobodte se od strachu.....	47
 Předpovídání budoucnosti .....	48
Hazardní hry .....	49

Co je strach? .....	51
Strach z vystoupení na veřejnosti .....	53
Strach z bolesti .....	56
Neulpívání na bolesti .....	58
Transcendentální meditace aneb jak transcendovat dentální medikaci .....	60
Nedělejte si vrásky .....	61
<b>Vztek a odpuštění</b> .....	65
 Vztek.....	67
Soud.....	68
Meditační cvičení .....	69
Démon živící se vztekem.....	72
Správně! Máš pravdu! Odcházím!.....	75
Jak potlačit povstání .....	76
1. Držet se zpátky .....	78
2. Odpuštění.....	78
3. Vyřešit základní problém .....	78
Zchlad'te vztek odpuštěním .....	80
Pozitivní odpouštění .....	81
<b>Budování štěstí</b> .....	85
 Lichotky otevřou každé dveře .....	87
Jak se stát VIPem.....	88
Úsměv pro dva prsty.....	90
Učení k nezaplacení.....	91
To taky přejde.....	93
Hrdinská oběť .....	94
Fůra hnoje.....	94
Je to příliš, doufat .....	97
Být popelnicí .....	99
Možná že je to fér!.....	100

Kritické problémy a jejich soucitná řešení .....	103
Zákon karmy .....	105
 Napijte se čaje, když není žádné východisko .....	106
Plout s proudem .....	108
Mezi tygrem a hadem .....	109
Nejlepší rada v životě .....	110
Je to problém? .....	112
Rozhodování .....	113
Svalování viny na druhé .....	114
Carovy tři otázky .....	115
Kráva, která plakala .....	119
Holčička a její kamarád .....	122
Had, starosta a mnich .....	123
O zlém hadovi .....	126
Moudrost a vnitřní ticho .....	131
Křídla soucitu .....	133
 Láska k synovi .....	134
Co je moudrost .....	134
Jíst moudře .....	136
Řešení problémů .....	137
Nemoudré naslouchání .....	138
Co není moudrost .....	139
Nebezpečí otevřených úst .....	140
Užvaněná želva .....	142
Svoboda projevu .....	145
Mysl a realita .....	147
 Exorcista .....	149
Největší věc na světě .....	150
Hledání mysli .....	151
Věda .....	152

Věda ticha.....	153
Slepá víra.....	153
<b>Hodnoty a duchovní život.....</b>	<b>157</b>
 Nejkrásnější zvuk .....	159
 Co je skryto ve jménu? .....	160
Moc pyramid .....	161
Drahé kameny.....	163
Pak budeš šťastný.....	164
Mexický rybář .....	166
Pak se splní všechna má přání .....	168
<b>Svoboda a pokora.....</b>	<b>171</b>
 Dva druhy svobody.....	173
 Který typ svobody byste si přáli? .....	173
Svobodný svět .....	175
Večere s Amnesty International .....	177
Zásady odívání mnichů.....	178
Smát se sám sobě.....	180
O psu, který se smál naposledy .....	181
Urážky a osvícení .....	182
Jak jsem zažil osvícení .....	184
Prase na silnici.....	187
Hari Krišna .....	188
Kladivo .....	189
Pobavit se, aby to nikoho nebolelo.....	190
Idiot.....	191
<b>Utrpení a jak se ho zbavit.....</b>	<b>193</b>
 Úvahy o praní .....	195
 Nezapomenutelný zážitek.....	196
Chudák já; ti druzí se mají.....	198
Rada nemocnému .....	199

Co je na nemoci špatného? .....	200
Návštěva nemocného .....	202
Světlejší stránka smrti .....	204
Zármutek, ztráta a oslava života .....	207
Spadané listy .....	210
Povznesení a pády smrti .....	212
Muž se čtyřmi manželkami .....	213
Jak je to se smíchem .....	215
Červ a nádherná kupka hnoje .....	216
Stručný slovníček pojmů .....	219

