

Obsah

Poděkování	9
Úvod: Práce je výzvou k probuzení	11
<i>Jak při práci rozvíjet bdělost</i>	22
<i>Rozjímání o heslech týkajících se probuzení při práci</i>	31

ČÁST PRVNÍ

Čtyři základní hesla 35

1. Uveď do rovnováhy úsilí dvojího druhu	36
2. Buď sám sebou	44
3. Rozvíjej <i>li</i>	55
4. Práce je zmatek	63

ČÁST DRUHÁ

Jak si vypěstovat vyrovnaný přístup 69

5. Žádný pevný bod, žádné záruky, jen <i>ted</i>	71
6. Kbelík a palec	76
7. Tvá nynější práce je pomíjivá	80
8. Překroč hranici ticha strachu	84
9. Moc vyčerpává	90
10. Buď cynikem	95
11. Rozjímej o bohatství	99
12. V období rizika a stresu si pěstuj klid	104
13. Pěstuj si mentalitu „kuchyňské výlevky“	110

14. Buď k sobě laskavý	113
15. Otevři se	116

ČÁST TŘETÍ

Jak spolupracovat s ostatními	121
16. Buď vstřícný vůči tyranovi	123
17. Nejprve uklidňuj – ničení je až ta poslední možnost	128
18. Nesvaluj na nikoho vinu	140
19. Praktikuj metodu „Žádné glejty“	144
20. Pěstuj si umění konverzace	151
21. Vyhni se hloupému soucitu	157
22. Prostuduj si šest druhů zmatku	162
23. Rozšiřuj čtyři druhy vyrovnanosti	173
24. Každý si chce jen hodit svůj míč	178
25. S každým jednej jako s hostem	182
26. Přihlížej ze srdce	186

ČÁST ČTVRTÁ

Jak jednat přesně	191
27. Nezapomínej	193
28. Uvědom si intimitu ranní rutiny	198
29. Važ si chvíliček nudy	201
30. Respektuj karmu	205
31. Praktikuj nevědění	211
32. Ve své ctižádosti buď pokorný	217
33. Všimni si pracovního tempa a zpomal	221
34. Podívej se znovu a přizpůsob se	226
35. Zůstaň sedět na svém místě	230

DODATKY

<i>Instrukce k meditaci bdělosti-vědomosti</i>	235
<i>Instrukce k rozjímání o heslech</i>	238
<i>Praktické rozjímání o bohatství</i>	240
<i>Pět kontemplací pro pěstování li</i>	245