

# Obsah

## První kapitola

Umění bdělého života a bdělé práce . . . . .	5
Energie bdělosti . . . . .	7
Domov a práce jsou propojené . . . . .	10

## Druhá kapitola

Začínáme svůj den . . . . .	13
Probuzení . . . . .	13
Vzbuzení úmyslu . . . . .	14
Oblékání . . . . .	16
Čištění zubů . . . . .	17
Snídaně . . . . .	18
Pět bodů rozjímání . . . . .	20
Odcházíme z domova . . . . .	21
Příchod do práce . . . . .	23

## Třetí kapitola

Bdělost v práci . . . . .	25
Bdělé dýchání . . . . .	26

Místo k dýchání . . . . .	29
Zvon bdělosti . . . . .	30
Sezení . . . . .	31
Sezení pro sezení samotné . . . . .	32
Bdělá chůze . . . . .	34
Praktikování meditační chůze . . . . .	35
Jídlo v práci . . . . .	38
Meditace na záchodě . . . . .	40
Zvedáme telefon . . . . .	41
Uvolnění napětí . . . . .	42
Úplné uvolnění . . . . .	43
Nalézáme domov v práci . . . . .	47
„Ostrov mého já“ . . . . .	48
Zvládáme silné emoce v práci . . . . .	50
Meditační chůze a silné emoce . . . . .	52
Vypořádání se s hněvem . . . . .	53
Obnova dobré komunikace na pracovišti . . . . .	54
Používáme „Mírovou smlouvu“ . . . . .	56
Zvládáme bouři . . . . .	60
Vaše myšlenky, řeč a činy nesou váš <i>podpis</i> . . . . .	61
Láskyplná řeč . . . . .	63
Pozorné naslouchání . . . . .	65
Bdělé setkání . . . . .	66
Meditace před schůzí . . . . .	68

#### Čtvrtá kapitola

Příchod domů . . . . .	70
Už jsem přišel, jsem doma . . . . .	70

Návrat k sobě . . . . .	71
Být přítomný . . . . .	73
„Dýchací místnost“ . . . . .	75
Domácí práce . . . . .	77

### Pátá kapitola

Nový styl práce . . . . .	79
Tři síly . . . . .	81
První síla: Porozumění . . . . .	82
Druhá síla: Láska . . . . .	82
Třetí síla: Nestarání se . . . . .	83
Tři síly v podnikání . . . . .	84
Rovnováha mezi štěstím a ziskem:	
Čtyři modely firem . . . . .	86
Nová pracovní morálka . . . . .	87
Pět způsobů cvičení bdělosti . . . . .	89
Máme již dost . . . . .	95
Tři metody posilování štěstí . . . . .	96
Náležité živobytí . . . . .	98
Duchovní rozměr práce . . . . .	100
Spoluzodpovědnost . . . . .	102
Kolektivní probuzení . . . . .	105
Vytvoření kolektivu na pracovišti . . . . .	106
Každý potřebuje <i>sanghu</i> . . . . .	108

### Šestá kapitola

Třicet způsobů ke snížení pracovního stresu . . .	110
---	-----