



## Obsah

Úvod.....	10
<b>Část první – Rozkvet přítomného okamžiku.....</b>	<b>17</b>
Co je všímavost?.....	18
Jednoduché, avšak ne snadné.....	21
Zastavte se.....	23
Právě to je ono.....	25
Uchopte své okamžiky.....	27
Stále mějte na paměti dýchání.....	28
Cvičte, cvičte, cvičte.....	30
Cvičení neznamená zkoušku.....	31
Při cvičení nemusíte sejít z cesty.....	32
Probuzení.....	33
Jak prosté.....	35
Vlny nemůžete zastavit, ale můžete se naučit surfovat.....	36
Může meditovat každý?.....	38
Chvála nedělání.....	40
Paradox nedělání.....	42
Nedělání v činnosti.....	44
Provádějte nedělání.....	47
Trpělivost.....	49
Nechat odejít.....	53
Neodsuzování.....	55
Důvěra.....	57

Štědrost .....	59
Musíte být dost silní, abyste byli slabí.....	62
Dobrovolná jednoduchost.....	64
Soustředěnost .....	67
Vize .....	69
Meditace rozvíjí úplnost lidských bytostí.....	73
Cvičení jako cesta .....	77
Meditace: Nenechte se zmást pozitivním myšlením.....	81
Cesta do nitra .....	83
<b>Část druhá – Srdce cvičení .....</b>	<b>87</b>
Meditace vsedě .....	88
Zaujměte své místo.....	90
Důstojnost.....	91
Držení těla.....	92
Co dělat s rukama.....	94
Návrat z meditace.....	97
Jak dlouho meditovat? .....	100
Žádná cesta není ta pravá .....	104
Meditace „Jaká je moje cesta“ .....	107
Meditace v horách .....	109
Meditace u jezera .....	113
Meditace v chůzi .....	116
Meditace vstoje.....	119
Meditace vleže.....	120
Alespoň jednou denně si lehněte na podlahu .....	124
Necvičení je cvičení.....	126
Meditace milující laskavosti.....	127

Část třetí – V duchu všímavosti .....	133
Meditace u ohně .....	134
Harmonie .....	136
Časné ráno .....	138
Přímý kontakt .....	142
Chtěli byste mi říct ještě něco? .....	144
Vaše vlastní autorita .....	146
Uvědomujte si přítomnost .....	149
Cesta vzhůru .....	153
Při mytí sporáku poslouvejte Bobbyho McFerrina .....	155
Co je mým úkolem s velkým „Ú“ na planetě Zemi? .....	157
Hora analogie .....	160
Propojenost .....	162
Nenásilí – Ahimsa .....	165
Karma .....	167
Celistvost a jednota .....	171
Všechnost a takovost .....	174
Co je toto? .....	176
Pojetí „já“ .....	178
Hněv .....	182
Lekce o kočičím jídle .....	184
Rodičovství jako meditace .....	187
Rodičovství II .....	194
Nástrahy na cestě .....	196
Je všímavost duchovní? .....	198
Doslov .....	205
CD pro meditace všímavosti od Jona Kabata-Zinna .....	209
O autorovi .....	213