

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva	9
1 Hledání klidu	15
2 Klíčem je uvědomění	28
3 Existence hlubší reality	43
4 Co emoce skutečně znamenají	51
5 Váš vypínač	62
6 Role těla při procitnutí do míru	75
7 Mír je vaší zodpovědností	86
8 Tažení za spravedlnost	93
9 Co dělat, když už máte utrpení dost	105
10 Protijed na závislosti	110
11 Konec chtění	120
12 Jak žít vědomě	126
13 Důležitost denního praktikování uvědomování a dalších cvičení pro prožívání a udržování vnitřního klidu	142
Závěr	153
Příloha I Mettá bhávaná	157
Příloha II Vyjděte si na „ano“ procházku	163
Příloha III Pozorující přítomnost	165
Příloha IV Rychlé pomůcky	169