

OBSAH

Úvod	9
ČÁST PRVNÍ – DANOSTI ŽIVOTA	27
1. VŠECHNO SE MĚNÍ A KONČÍ	29
<i>Jak odmítáme, nebo přijímáme</i>	31
<i>Přitahování, nebo odpuzování</i>	32
<i>Stárnutí: měnící se obraz v zrcadle</i>	36
<i>Proč máme silnou potřebu věci ovládat</i>	39
<i>Nic není izolované</i>	44
<i>Metoda dvou dlaní</i>	46
<i>Smrt a obnova</i>	48
2. VĚCI NĚKDY NEVYCHÁZEJÍ PODLE PLÁNU	53
<i>Fungování přírody</i>	57
<i>Naše poslání</i>	62
<i>Hlubší život</i>	66
<i>Láska vše vyvažuje</i>	70

3.	ŽIVOT NENÍ VŽDYCKY FÉR	73
	<i>Pomsta, nebo smír?</i>	74
	<i>Proč se nevinným dějí špatné věci?</i>	80
	<i>Umění zkrotit ego</i>	82
	<i>Závazky za hranicemi ega</i>	85
	<i>Bdělá reakce na neférovost</i>	87
4.	BOLEST JE SOUČÁSTÍ ŽIVOTA	90
	<i>Jsme oběťmi?</i>	95
	<i>Ano bolesti obsažené v přírodě</i>	99
	<i>Být u utrpení ostatních</i>	101
	<i>Když snaha o povzbuzení nefunguje</i>	107
	<i>Úrodná prázdnota</i>	108
5.	LIDÉ NEBÝVAJÍ VŽDY VĚRNÍ A MILUJÍCÍ	114
	<i>Doživotní vliv dětství</i>	118
	<i>Dbát na sebe, když se otevíráme ostatním</i>	122
	<i>Danosti dospělých vztahů</i>	125
	<i>Hranice ve vztazích</i>	130
	<i>Láska zbavená ega</i>	135
6.	ÚTOČIŠTĚ PŘED DANOSTMI	138
	<i>Náboženství coby útočiště</i>	138
	<i>Náboženství a útočiště v přírodě</i>	144
	<i>Tři útočiště</i>	148
	<i>Rozptýlení, nebo zdroj?</i>	150
	<i>Pověřivé smýšlení</i>	153

<i>Pokoutní útočiště</i>	155
<i>Bezpečí bez útočiště</i>	157
<i>Moudrost v nás</i>	160
ČÁST DRUHÁ – NEPODMÍNĚNÉ ANO NAŠÍ PODMÍNĚNÉ EXISTENCI	163
7. JAK PŘIJMOUT ANO	165
<i>Milující vlídnost</i>	170
<i>Metoda tonglen</i>	175
<i>Žádné vně</i>	178
<i>Příroda vyjadřuje ano</i>	180
8. ANO CITŮM	185
<i>Dary z přírody</i>	187
<i>Jak se city stávají bezpečnými</i>	190
<i>Láska osvobozuje</i>	193
<i>Jak nás strach brzdí</i>	195
<i>Životnost citu</i>	200
<i>Jak přijímáme city druhých?</i>	203
<i>Pátrání po našich citech</i>	205
<i>Co city nejsou</i>	208
<i>City jsou trojrozměrné</i>	212
9. ANO TOMU, KDO JSEM	214
<i>Psychicky</i>	216

<i>Duchovně</i>	218
<i>Mysticky</i>	220
<i>Já, nebo ne-já?</i>	223
<i>Stabilní pocit já</i>	226
ZÁVĚR	239
O AUTOROVĚ	247
POZNÁMKY PŘEKLADATELE	249