

OBSAH

Předmluva: lama Surja Das	7
ÚVOD	11
PROLOG	19

PRVNÍ ČÁST

HLEDÁNÍ OSVÍCENÍ

25

1. Co je osvícení? 27
2. Poznání, kým nejste, a poznání, kým jste 36
3. Prosté bdělé vědomí 46

DRUHÁ ČÁST

CVIČIT, NEBO NECVIČIT, A KDYŽ ANO, TAK JAK?

59

4. Pravda je to, co zná správnou cestu 61
5. Opravdová meditace znamená nic nekontrolovat 70
6. Nechte probíhat přirozenou meditaci 78

TŘETÍ ČÁST	
OBRAT O 180 STUPŇŮ -	
ZTRACENÍ A ZNOVUNALEZENÍ SEBE	89
7. Svůdné myšlenky	93
8. Příliv emocí	101
9. Staňte se oblohou	108

ČTVRTÁ ČÁST	
ŽIJEME PRAVDU, KDO JSME	115
10. Zemřít, dříve než zemřeme	117
11. Žijte tam, kde se bojíte žít	125
12. Zakoušíme pouze posvátno	131

EPILOG: BUĎTE TÍM, ČÍM JSTE	141
--	------------

Rozhovor s Enzou Vita	145
-----------------------------	-----

Tajemná obloha v nás	155
Poděkování	156
O autorce	157
Pochvalné reakce na knihu <i>Žít v přítomnosti</i>	159