

OBSAH

Pozvánka ke svobodě 9

Část první: Svoboda ducha

Kapitola 1: ROZLEHLOST JE NÁŠ DOMOV 15

Tanec života • Ten, kdo ví • Posvátné ticho • Milující
uvědomění • Útěk před hyenami • Spocíňte v lásce

*CVIČENÍ: Otevřete se prostornému uvědomění •
Mysl jako obloha*

Kapitola 2: SVOBODA MILOVAT 26

Drazí milovaní • Láska má mnoho tváří • Láska je brána
ke svobodě • Odpovězte láskou • Jiskra v očích •
Setkání s bohy • Milujte • Čerstvě upečená láska •
Požehnaný respekt

CVIČENÍ: Meditace laskavosti

Kapitola 3: DŮVĚŘUJTE ŽIVOUCÍMU VESMÍRU 45

Pečujte o zahradu • Tanec života • Moudrá důvěra •
Na prahu naděje • V objetí vesmíru • Stárnout s důvěrou

CVIČENÍ: Důvěřujte ve větší celek • Důvěřujte hlubší rovině vědění • Nechte se inspirovat

Kapitola 4: VĚČNÁ PŘÍTOMNOST 61

Dotknout se věčné přítomnosti • Vnímejte nyní • Morální kalkul okamžiku • Začátečnickova mysl • Jak tedy máme žít? • Jak nalézt útočiště • Nadčasovost přirozeného světa • Milenec přítomnosti • To je pro vás

CVIČENÍ: Otevřete se nadčasovosti

Část druhá: Překážky svobody

Kapitola 5: STRACH ZE SVOBODY 79

Trauma, strach a svoboda • Sebenenávist • Snaha se zavděčit • Strach z pádu • Jednat bezchybně • Proti větru

CVIČENÍ: Přistupte k potížím s otevřenou myslí a otevřeným srdcem

Kapitola 6: ODPUŠTĚNÍ 95

Odpusťte sobě i druhým • Vaše minulost neurčuje, kým jste vy • Ctít minulost • Odpuštění v srdci • Odvaha a trpělivost • Opravdové uvolnění • Zabiju tě • Nechat odplynout: doprovodný akord

CVIČENÍ: Meditace odpuštění

Kapitola 7: OSVOBOZENÍ OD NIČIVÝCH EMOCÍ 110

Modlitba za nepřátele • Mocné vnitřní síly • Potykejte si s potížemi • Řešení konfliktů • Postavte se čelem démonům • Úsvit soucitu

CVIČENÍ: Prohloubení soucitu • Práce s obtížnými emocemi

Část třetí: Pochopení svobody

Kapitola 8: ELEGANCE NEDOKONALOSTI 127

Přivítejte nedokonalé já • Tyranie dokonalosti • Jedinečná nedokonalost • Očima lásky • To, co nám zbývá • Mistrovství • Už je to rozbité

CVIČENÍ: *Vidím tě, Máro • Trénink nedokonalosti*

Kapitola 9: DAR OTEVŘENÉ MYSLI 143

Zen a umění otevřenosti • Předsudky a perspektiva • Prolomit bariéry • Víte to jistě? • Podívejte se pořádně • Uzdravující síla slov • Upřímná komunikace

CVIČENÍ: *Je to pravda?*

Kapitola 10: DAR AUTENTIČNOSTI 158

Takoví jsme se narodili • Poznejte sami sebe • Oslavujte všechna svoje já • Začněte tam, kde jste • Pojmenujte své pocity • Respektujte své pocity • Touha • Svoboda být člověkem

CVIČENÍ: *Bud'te věrní sami sobě*

Kapitola 11: SVOBODA SNÍT 173

Vyjádřete hloubku svého srdce • „Ten racek má moje křídla“ • Sny každého z nás • Život si tvoříte sami • Objevte svůj vlastní styl • Proudny života • Dopřejte si velké sny

CVIČENÍ: *Život jako umělecké dílo*

Část čtvrtá: Živoucí svoboda

Kapitola 12: DORUČTE SVÉ DARY 187

Svoboda jednat • Zkuste to znovu • Vize a čin • Ukažte svůj talent • Nesobecká služba • Svět vás potřebuje • Obohaťte paletu vlastního života

CVIČENÍ: *Projevte své schopnosti*

Kapitola 13: SVOBODA V NALÉHAVÝCH ČASECH 203

Výzvy • Naslouchejte vlastnímu srdci • Přirozená starostlivost • Požehnaný neklid • Projevte svou lidskost • Uchovejte si v srdci sílu • Nastal čas změny

CVIČENÍ: *Povstaňte*

Kapitola 14: TAJEMNÝ ŽIVOT 222

Nic není daleko • Mysterium inkarnace • Zem vydechuje • Mimo historii a sebe • Mezibytost: Nejste sami • Všechna místa jsou posvátná • Vnější a vnitřní svoboda • Prázdnota je náš domov • Pohlédněte na sebe s odstupem • „Já jsem to říkal“

CVIČENÍ: *Otevřete se tajemství • Stejně jako já*

Kapitola 15: RADOST BÝT NAŽIVU 244

Štěstí bez příčiny • Mnoho druhů radosti • Vděk • Čisté srdce • Štěstí si zasloužíte • „Skvěle!“ • Je to ve vašich rukou • S vděčností

Poděkování 259

Zdroje citátů 260

O autorovi 262

Rejstřík 263