

OBSAH

Předmluva	5
O autorovi	6
Úvod anglického vydavatele	7

ČÁST PRVNÍ: *Dýchej! Jsi živý*

<i>Dvacet čtyři zbrusu nových hodin</i>	17;
<i>Pampeliška má můj úsměv</i>	18;
<i>Vědomé dýchání</i>	20;
<i>Přítomný okamžik, nádherný okamžik</i>	22;
<i>Méne myšlení</i>	23;
<i>Pomoc k bdělosti v každém okamžiku</i>	25;
<i>Sedět kdekoli</i>	28;
<i>Meditace vsedě</i>	29;
<i>Zvony bdělosti</i>	31;
<i>Koláčky z mládí</i>	33;
<i>Pomerančová meditace</i>	34;
<i>Eucharistie</i>	35;
<i>Pozorně jíst</i>	36;
<i>Umývání nádobí</i>	39;
<i>Meditace při chůzi</i>	40;
<i>Telefonická meditace</i>	42;
<i>Meditace při jízdě</i>	43;
<i>Zrušení přihrádek</i>	47;
<i>Dýchání a kosení</i>	48;
<i>Bez cíle</i>	49;
<i>Náš život je umělecké dílo</i>	51;
<i>Naděje jako překážka</i>	53;
<i>Květinový vhled</i>	55;
<i>Místnost pro dýchání</i>	57;
<i>Pokračování cesty bdělosti</i>	59

ČÁST DRUHÁ: *Proměna a ozdravení*

<i>Řeka pocitů</i>	63;
<i>Proti chirurgii</i>	64;
<i>Proměna pocitů</i>	65;
<i>Pozorování zlosti</i>	68;
<i>Tlučení do polštáře</i>	71;
<i>Meditace v chůzi při hněvu</i>	72;
<i>Vaření brambor</i>	73;
<i>Kořeny hněvu</i>	75;
<i>Vnitřní útvary</i>	76;
<i>Společný život</i>	79;
<i>Takovost</i>	80;
<i>Pohled na tvou ruku</i>	81;
<i>Rodiče</i>	82;
<i>Živení zdravých semen</i>	84;
<i>Co není špatné?</i>	88;
<i>Hanět nikdy nepomáhá</i>	89;
<i>Pochopení</i>	90;
<i>Skutečná láska</i>	91;
<i>Meditace o soucitu</i>	92;
<i>Meditace o lásce</i>	95;
<i>Meditace o objetí</i>	96;
<i>Investování do přátel</i>	98;
<i>Štěstí žít s vnoučaty</i>	99;
<i>Společenství bdělého života</i>	99;
<i>Bdělost jako služba</i>	101