

# OBSAH

## ÚVOD 11

## 1. DENNÍ PRAXE 17

- Vědomé dýchání 18
- Meditace vsedě 25
- Meditace v chůzi 30
- Probouzení 36
- Zvon 38
- Meditace s telefonem 43
- Uklánění 45
- Gáthy 46
- Přicházím domů 49
- Přijmout útočiště 52
- Pět tréninků plného vědomí 53

## 2. PRAKTICKÁ CVIČENÍ BĚHEM JÍDLA 61

- Chléb v mé ruce je tělem vesmíru 62
- Pět modliteb jídla 66
- Kuchyně 68
- Čajová meditace 70

### **3. FYZICKÁ CVIČENÍ 77**

Odpočívání a zastavení 78

Hluboká relaxace 82

Plně vědomý pohyb 88

### **4. VZTAHY A PRAXE V KOMUNITĚ 101**

Vytvoření a udržování sanghy 102

Nový začátek 105

Mírová smlouva 109

System druhého těla 116

Meditace objetím 118

Hluboké naslouchání a laskavá řeč 120

Péče o hněv a další silné emoce 123

Zářící světlo 130

Psaní milostného dopisu 133

### **5. ROZŠÍŘENÉ PRAXE 137**

Samota 138

Ticho 140

Líný den 142

Naslouchání promluvám o dharmě 144

Sdílení dharmy 145

Dotyky Země 147

Cestujeme a vracíme se domů 151

Meditace mettÁ / meditace lásky 153

Odzbrojení jedné ze stran 159

Mluvte se svým vnitřním dítětem 161

Čtrnáct tréninků plného vědomí 164

## **6. PRAKTIKOVÁNÍ S DĚTMI 175**

Naslouchání mladým lidem 176

Meditace v chůzi spolu s dětmi 178

Jak dětem pomáhat zvládat hněv a další silné emoce 180

Rodinná jídla 182

Zveme zvon i doma 184

Kamínková meditace 187

Dýchací pokojíček 190

Čtyři mantry 193

Dort v ledničce 197

Pomerančová meditace 199

Objímání stromů 200

Sváteční den dnešního dne 202

## **ZÁVĚR 205**