

OBSAH

Předmluva k českému vydání	11
Předmluva amerického vydavatele	13

- 1.** Spočínutí „tady a teď“ 15
- 2.** Vychutnejme si své dýchání 29
- 3.** Objímáme své tělo 49
- 4.** Otázky a odpovědi – setkání první 67
- 5.** Zakoušení těla 77
- 6.** Objímáme své pocity 97
- 7.** Pěstování radosti 113
- 8.** Transformace základu 131
- 9.** Otázky a odpovědi – setkání druhé 147
- 10.** Jak se naučit opravdově milovat 165
- 11.** Tři pečetě 181
- 12.** Transformace utrpení 199

PŘEDMLOVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

13. Jak se zbavovat pokřiveného vnímání 215

14. Otázky a odpovědi – setkání třetí 231

15. Štěstí není záležitostí jednotlivce 247

16. Jak cvičit šest *páramit* 263

Dodatek první: Rozpravy o dýchání s plným vědomím 282

Dodatek druhý: Pět tréninků plného vědomí 297

Dodatek třetí: Slovníček pojmů a poznámky 300