

OBSAH

Seznam ilustrací	7	
Předmluva Harveye V. Fineberga, M.D., Ph.D.	9	
Poděkování	11	
Úvod	13	
ČÁST I: BUDDHISTICKÝ POHLED NA REGULACI TĚLESNÉ HMOTNOSTI		
Kapitola 1	Přestaňte bojovat se svou váhou	23
Kapitola 2	Opravdu si umíte pochutnat na jablku? Meditace na jablko	57
Kapitola 3	Jste víc, než to, co jíte	63
Kapitola 4	Zastavte se a pozorujte: přítomný okamžik	87
ČÁST 2: PLÁN VĚDOMÝCH ČINNOSTÍ		
Kapitola 5	Vědomé stravování	121
Kapitola 6	Vědomý pohyb	179
Kapitola 7	Plán vědomého života	219
ČÁST 3: INDIVIDUÁLNÍ A KOLEKTIVNÍ ÚSILÍ		
Kapitola 8	Vědomý svět	261
	Přílohy	287
	Poznámky	322
	Rejstřík	346