

O B S A H

Poděkování	7
Úvod	9

1. kapitola

Co je meditace

<i>Můžete-li dýchat, můžete medítovat</i>	15
Pozornost, pozornost, pozornost	16
Jak meditace cvičí pozornost: Tři klíčové dovednosti . .	19

2. kapitola

Proč medítovat?

<i>Prospěšnost meditace a vědecké poznatky</i>	26
Meditace z pohledu vědy	32
Otevřít bránu	39

1. týden

Soustředění

<i>Dýchání a umění začínat znovu</i>	41
Příprava: Několik praktických rad	45
Úvodem	48
Základní meditace: Dýchání	51
Sluchová meditace	57
Meditace odpoutání od myšlenek	60
Minimeditace během dne	61

Ohlédnutí za prvním týdnem	62
Časté dotazy	67
Ponaučení	77

2. týden

Bdělá mysl a tělo

<i>Nechat starosti odejít</i>	82
Úvodem	85
Meditace se sledováním těla	89
Meditace v chůzi	91
Meditace s tělesnými počitky	96
Meditace při každodenních činnostech	100
Meditace s pitím čaje	100
Ohlédnutí za druhým týdnem	103
Časté dotazy	106
Ponaučení	109

3. týden

Bdělá mysl a emoce

<i>Jak nakládat s myšlenkami a city</i>	111
Stálice mezi obtížnými emocemi	116
Úvodem	119
Meditace nad emocemi	121
Meditace nad přivoláváním nepříjemných emocí	123
Vlídne poznámky k mentálnímu zaznamenávání	124
Meditace nad pozitivními emocemi	127
Meditace nad myšlenkami	129
Ohlédnutí za třetím týdnem	131
Tak to prostě nedělej	133
Časté dotazy	135
Ponaučení	142

4. týden

Laskavost

<i>Jak kultivovat soucitnost a pravé štěstí</i>	147
Úvodem	154
Základní meditace: Láskyplná soucitnost	156
Láskyplná meditace pro chvíle emocionální či fyzické bolesti	161
Láskyplná meditace pro pečovatele	162
Meditace o dobru v nás	164
Meditace o ztišení vnitřního kritika	166
Láskyplnost při chůzi	167
Kruh láskyplné meditace	168
Ohlédnutí za čtvrtým týdnem	169
Časté dotazy	172
Ponaučení	178
Deset způsobů, jak prohloubit provádění meditace	180

Další týdny

Meditovat dál

<i>Buďte při tom i tělem</i>	183
Začít znovu	187
Prostě do toho zapojte tělo	188
Nezapomínejte, že chvílku trvá, než nastane změna	189
Využívejte obyčejné okamžiky	190
Zajistěte si, aby se vám meditace odrážela v životě	191
Časté dotazy	193
Několik úvah na konec	198

Průvodce

Kde cvičit meditaci vzhledu v USA	201
Meditační pomůcky	206
Prameny	207