

## OBSAH

<i>Poděkování</i>	7
<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	13
ČÁST I: PROČ MEDITOVAT	15
1. Kámen a květina	16
2. Zmatek a utrpení	21
3. Poklidné prodlévání	32
ČÁST: II UMĚNÍ POKLIDNĚ PRODLÉVAT	41
4. Jak se usadit	42
5. Bdělá pozornost a uvědomění	51
6. Jak shromáždit rozptýlenou mysl	58
7. Chvála nudy	72
8. Lenost	78
9. Zapomínání pokynů	92
10. Ani moc napjatě, ani moc uvolněně	95
11. Devět stupňů výcviku mysli	101
ČÁST III: JAK PROMĚNIT MYSL VE SPOJENCE	111
12. Proměna mysli	112
13. Radost z lidského života	120
14. Neměnná pravda o změně	126
15. Nejprve zestárneme	130
16. A pak zemřeme	133
17. Samsára a karma	136
18. Skok do srdce Buddha	140

ČÁST IV: BOJOVNÍK VE SVĚTĚ	151
19. Probuzení motivace	152
20. Moudrost a prázdnota	158
21. Bojovník ve světě	166
Přílohy	
A. Příprava k praxi	179
B. Meditační pozice	187
C Pokyny ke kontemplativní meditaci	189
<i>Kontakty</i>	191
<i>O autorovi</i>	195