

Předmluva

	Svět pocitů	6
	Jak znovu objevit své pocity	8
	Jak vnímat pocity a jak jim porozumět	9
	Buddhismus a pocity	15
	Sedm cenných vlastností	18
	První cenná vlastnost: úsilí	19
	Jak se stávat pozornějším k pocitům v těle	26
	Široká škála pocitů	28
	Působení nevědomých pocitů	29
	Společné rysy pocitů	31
	Věnujme pozornost hodnocení smyslových vjemů	34
	Druhá cenná vlastnost: pozornost	37
	Tělesné vjemy a pocity	43
	Pocity a životní síla	48
	Jak myšlenky formují pocity	50
	Pocity v tělesné a v duševní rovině	52
	Příběhy probouzejí pocity	53
	Třetí cenná vlastnost: zkoumající mysl	54
	Naše pocity jsou provázeny obrazy a myšlenkami	57
	Umění zacházet s pocity	60
	Příjemné a nepříjemné pocity	68
	Vnitřní postoj k určitému pocitu	70
	Jak rozlišovat příjemné a nepříjemné pocity	71
	Čtvrtá cenná vlastnost: soustředění	73
	Vnitřní postoje k pocitům	77
	Vnitřní kritik	90