

## OBSAH

1. Začněte se zlomeným srdcem 9
2. Záleží na tom? 20
3. Konec polarizace 30
4. Umění selhat 41
5. Cesta neodmítání 47
6. Prostě tak, jak to je 56
7. Jak neklesat na mysli 63
8. Za hranicemi komfortní zóny 73
9. Promlouvejte z pozice společného lidství 83
10. Jak tomu říkáte, takové to je 92
11. Praxe otevřené pozornosti 101
12. Život se změní mrknutím oka 108
13. Studená prázdnota 118
14. Proživejte kouzlo okamžiku 124
15. Zrození a smrt v každém okamžiku 131
16. Představte si život bez ega 138
17. Naše moudrost mění svět 145

18. Přivítejte nevítané se smíchem 153  
19. Naslouchejte učitelům 159  
20. Mission Impossible 171

### CVIČENÍ K PŘIVÍTÁNÍ NEVÍTANÉHO

- Základní meditace vsedě 183  
Tonglen 186  
Zaměř, přijmi, zastav, zůstaň 193

Poděkování 197