

# OBSAH

ÚVOD:

VYBRAT SI ŽIVOT V UPŘÍMNOSTI .....	13
------------------------------------	----

ČÁST PRVNÍ:

JAK PŘI MEDITACI POSTUPOVAT

1 Připravujeme se na meditaci a bereme na sebe závazek .....	31
2 Stabilizujeme svou mysl .....	37
3 Šest bodů, které se týkají držení těla .....	43
4 Dýchání .....	51
5 Přístup .....	55
6 Bezpodmínečná přátelskost .....	61
7 Jste sami sobě meditačním instruktorem .....	67

ČÁST DRUHÁ:

PRACUJEME S MYŠLENKAMI

8 Neposedná mysl .....	75
------------------------	----

9	Tři úrovně roztěkaných myšlenek .....	79
10	Myšlenky jako předmět meditace .....	85
11	Na všechny <i>dharma</i> y se díváme jako na sny .....	89

### ČÁST TŘETÍ:

#### PRACUJEME S EMOCEMI

12	Důvěrně poznáváme své emoce .....	97
13	Prostor uvnitř emoce .....	103
14	Emoce jako předmět meditace .....	107
15	Špiníme si ruce .....	113
16	Podržíme si svůj prožitek .....	119
17	Dýcháme s emocí .....	123
18	Přestáváme sledovat své životní příběhy a nacházíme, co cítíme .....	127

### ČÁST ČTVRTÁ:

#### PRACUJEME SE SMYSLOVÝM VNÍMÁNÍM

19	Smyslové vnímání .....	137
20	Propojení všech smyslů .....	155

### ČÁST PÁTÁ:

#### OTVÍRÁME SVÉ SRDCE, ABYCHOM OBSÁHLI VŠE

21	Vzdáváme boj .....	163
22	Sedmero potěšení .....	169

23	Snesitelná lehkost bytí .....	179
24	Přesvědčení .....	183
25	Relaxujeme, aniž bychom měli pevnou půdu pod nohama .....	187
25	Utvořte si skupinu praktikujících .....	191
27	Pěstujme v sobě schopnost žasnout .....	195
28	Cesta <i>bódhisattvy</i> .....	201