

OBSAH

OBSAH	7
POZNÁMKA EDITORA	11
PŘEDMLUVA	15
ÚVOD	17
Během čtení této knihy	17
Podobenství o sannyasim	19
ČÁST PRVNÍ: TEĎ JE TEN SPRÁVNÝ ČAS	
Božský plamen nespokojenosti	27
Pátrejte v sobě	28
Nepotřebujete opravit	30
Vše je, jak má být	32
Oživte svou mysl	33
Naprogramování k neštěstí	34
Vycvičení rozrušovat sami sebe	36
Infikování závislostí	38
Proč se bojíme a jsme nervózní	40
Jediná věc, co musíme udělat	41
Falešná přesvědčení	43
Symfonie života	45
Naprogramování nezpochybňovat programování	47
Království radosti	50
Jízda s nohou na brzdě	52
Světské a duševní city	54
Smutná historie naší snahy vylepšit se	56
<i>Příběh o filosofovi</i>	58
<i>Meditace řeky</i>	59

ČÁST DRUHÁ: ŠTĚSTÍ

Co je to štěstí?	65
Ironie štěstí	66
Uvidět neštěstí	67
Co musíme udělat, abychom štěstí získali?	69
<i>Příběh o podnikateli</i>	71
<i>Meditace tajemství</i>	72

ČÁST TŘETÍ: MILOST ZVANÁ VĚDOMÁ POZORNOST

Bdělost, bdělost, bdělost	79
Pohled dovnitř, pozorování, pochopení	82
Uvědomovat si – co?	83
Co myslím vědomou pozorností	85
Vraťte se domů, k sobě	87
Nevědomí jsme zranitelní	88
Čtyři pravdy	89
Čtyři kroky	91
Volání k bdělosti	93
Můžeme být šťastní i uprostřed deprese?	95
Dva prameny proměny	97
Přijetí a perspektiva	99
Lakmusový test	101
Další test	103
Na ničem jiném už nebude záležet	104
Podobenství k zamyšlení	105
<i>Příběh dervíše</i>	107
<i>Meditace osvícení</i>	108

ČÁST ČTVRTÁ: KDO JSEM?

Podobenství o lvu	115
Co jsem zač?	116
Kdo ve mně přebývá?	117
„Já“ pozorující – „já“ pozorované	118
Nejsme nálepkami	120
Nejsme ani pojmy	122
Sebehodnota	124
Ztracená nevinnost	125
Mystici a děti	127
Kráčej sám za sebe	129
Král a Královna	131
<i>Příběh z farmy</i>	132
<i>Meditace vystavení se</i>	133

ČÁST PÁTÁ: KRÁLOVSTVÍ LÁSKY

Co je to láska?	139
Všechno nebo nic	140
Překážky lásky	142
Pravá láska?	144
Jízda na horské dráze	145
Nejšlechetnější akt lásky	146
Co spasí svět	149
Co je to jasná mysl?	151
Milodary	153
Tvoření laskavého světa	155
Pohleďte na spasitele	158
<i>Příběh věřících</i>	161
<i>Meditace pramene</i>	163

ČÁST ŠESTÁ: SPOJENÍ S BOHEM

Prst ukazující na měsíc	169
Mystické srdce	171
Poklady Ticha	173
Dech jako modlitba	176
Ticho	177
<i>Příběh chasidů</i>	180
<i>Meditace pohlázení</i>	182

ČÁST SEDMÁ: BOLEST A RŮST

Pokud trpíte, spíte	187
Bolest je cestou k růstu	188
Světlejší stránka utrpení	189
<i>Příběh gurua</i>	191
<i>Meditace rozbřesku</i>	192

SHRNUTÍ

Tímto si můžete být jistí	193
Poznámka překladatele – využití zdroje	196