

Obsah

Předmluva	7
Úvod. Od probuzení až do usnutí	14

Část první || Zdrojem štěstí je pozorovaná mysl

1. Cesta moudrosti	23
Princip první: Správná snaha	26
Princip druhý: Správný náhled	33
Princip třetí: Správný postoj mysli	44
2. Zkoumající mysl	53

Část druhá || 31 meditací pro každodenní život

Poznámky editora k meditacím	63
1. den. Uvolňování	65
2. den. Nekomplikujte to, prostě jen poznávejte	67
3. den. Meditujte bez přestání	69
4. den. Jaký je postoj mysli?	70
5. den. Zůstávejte bdělí	72
6. den. Lehké uvědomování, to stačí	74
7. den. Nebojujte s myšlenkami	76
8. den. Buďte si vědomi všeho, co děláte	78
9. den. „Toto nejsem já – toto není moje“	79

10. den. Uvědomujte si se správným náhledem	81
11. den. Zkoumání touhy a odporu	83
12. den. Pusťte příběhy k vodě	85
13. den. Pokládejte si otázky	87
14. den. Udržujte zájem	89
15. den. Prozkoumávejte a učte se z toho	91
16. den. Nehoňte se za vhledy	93
17. den. Oceňujte uvědomování	95
18. den. Touha po porozumění	97
19. den. Mysl se přirozeně rozšiřuje	98
20. den. „Ve vidění je pouze vidění“	100
21. den. Koncepty versus realita	103
22. den. Zkoumejte utrpení	105
23. den. Nechte působit moudrost	107
24. den. Zůstávejte bdělí, i když jste (zrovna) šťastní	109
25. den. Vytvářejte hybnou sílu	111
26. den. Uvědomování během mluvení	114
27. den. Uvědomování během naslouchání	117
28. den. Impuls k pohybu	120
29. den. Impuls k myšlení	124
30. den. Impuls k jídlu	126
31. den. Dhamma je porozumění	129
Doslov. Prospěšné vlastnosti mysli	131
Poděkování	135
Poznámky k pojmům	137
Poznámky k českému vydání	143
O knize napsali	146