

# OBSAH

Úvod 11

Poděkování 19

## ČÁST PRVNÍ:

### JAK ŽÍT (PAŇŇÁ) 21

1 Zapomněli jste? 23

2 Morální citlivost a vnitřní vývoj 24

3 Jednoduše pravdivě 34

4 Žijeme, abychom pracovali, nebo svou práci milujeme? 39

5 Peníze: lesk zlata? 45

6 „Prostě se nedokážu rozhodnout“ 51

7 Dána: ekonomika srdce 56

8 Nemoc: krize, nebo příležitost? 61

9 Tajemství zářící ve tmě 70

10 Jak moudře stárnout 72

11 Co přesně tím myslíme? 79

12 Válka: opravdu nemáme na vybranou? 86

13 Je spiritualita přirozená? 93

14 Diamanty se ve vzduchu třpytí 100

## ČÁST DRUHÁ:

### JAK PRAKTIKOVAT (SAMÁDHI) 101

15 Pravda a autenticita 103

16 Tělo v mysli 116



- 17 Zázrak vědomé pozornosti 121  
18 Zastavme se 130  
19 Surfování na vlnách emocí 137  
20 Radostný život navzdory bolestným vzpomínkám 150  
21 Nepotřebujeme potřeby: jak zlomit kletbu lpění 160  
22 Empatie: jak se vžít do jiných 173  
23 Naše velké soucitné srdce 178  
24 Svěží jako ranní rosa, nebo na pokraji sil? 190  
25 Leviatan: osvobození životní síly 199  
26 Neprošlapaná cesta 208  
27 Kdy čin není činem? 215  
28 Jak si poradit s obavami: návrat domů 221

### **ČÁST 3:**

#### **JAK SE PROBUDIT (PAŇŇÁ) 233**

- 29 Oko moudrosti a kouzlo okamžiku 235  
30 Myšlenky: pěna na vlnách 246  
31 Vyrovnanost: surfování na vlnách změn 247  
32 „Čím víc se Pú díval, tím víc tam Prasátko nebylo.“ 251  
33 Ani tohle, ani tamto: střední cesta 268  
34 Láska je podstata 279  
35 Zemřít, abychom žili: podobenství o Jonášovi 286  
36 Existuje Bůh, nebo je vše, co existuje, Bohem? 295  
37 Naše vnitřní bohyně 307  
38 Karma: jak ji přijmout a změnit 308  
39 Naše buddhovská podstata je lůnem 315  
40 Jednota: ideál, nebo zkušenost? 320  
41 Bojovník Šambaly: meč moudrosti 326  
42 Osvícení a probuzení 339  
43 Žádný Velký třesk? 347



**DODATKY 349**

DODATEK 1: Duchovní techniky – jak fungují 351

DODATEK 2: Základní pokyny pro meditaci 366

Slovníček pojmů 369

Užitečné webové stránky: 372