

OBSAH

Úvod	7
1. Proč konat	11
Kreativní impulz	14
Samsára	15
Evoluce je smysl vesmíru	17
Touha je zázrak?	19
Klid z absence úkolu	21
Mé touhy nejsou mé	22
2. Co konat	27
Soustředění	31
Uvolnění	32
Meditace – hluboké uvolnění	35
Říkejme ano	37
Hranice strachu a vzrušení	39
Upřímnost k sobě	41
Svobodná vůle	42
3. Jak konat	47
Přínos pro mě nestačí	50
Karma	52
Hladká akce	53
Život je tanec	54
Nelpět na výsledcích	57
Naivita je potřebná	58
Přát si to, co dostávám	60
Naplno	61
Život je jako running sushi	63
Reaktivita	66
Být užitečný	67
Zalévejte kořeny	69
Dobudme hrad	72
Podpora vesmíru	73

4. Kdy konat	75
Skočit po hlavě	77
Činitel změny	78
Když nevíš, čekej	79
Odpočinek	81
Nejdřív snězte dvacetčtyřku	82
5. Jak něco překonat	85
Změna, změna, změna	88
Usazen v bytí konej	90
Kvůli všemu	93
Život je kino	94
Pust', ne odpust'	96
6. Konat, nebo meditovat?	99
Nechci být hipík	102
Otáčejte světem	103
Konat, nebo meditovat?	104
Konat a meditovat	108
Konání z prázdnoty, nebo z plnosti	110
Závěr	115
Dodatky	117
Ukázka meditace	117
SNADNÁ MEDITACE – INSTRUKCE	118
Po meditaci	122
VÉDSKÁ MEDITACE	126
Mantra je účinnější než dech	127
Zeptal jsem se umělé inteligence	128
O autorovi	131