

# Obsah

Úvod ... 11

## ČÁST 1 **VSTUP** ... 17

Mysl začátečníka ... 18

Dech ... 19

Kdo dýchá? ... 20

Nejtěžší práce na světě ... 21

Pečujte o tuto chvíli ... 22

Všímavost je uvědomování ... 23

Režim děláni a režim bytí ... 23

Základ ve vědě ... 24

Mindfulness je univerzální ... 26

Bdělost ... 27

Stabilizace a vyvážení vašeho nástroje ... 28

Uvědomování je základ praxe ... 29

Krása ukázněnosti ... 30

Přizpůsobení vašeho standardního nastavení ... 31

Uvědomování: Naše jediná schopnost, která

dokáže vyrovnat myšlení ... 33

Pozornost a uvědomování si můžeme

osvojit cvičením ... 34

Nic proti myšlení ... 35

Správčit se s myšlením ... 36

Představy vaší mysli, které mohou být užitečné ... 37

Nebrat si myšlenky osobně ... 38

Sebestřednost ... 39

- Náš milostný poměr s osobními zájmeny –  
zvláště „já“, „mě“ a „můj“ . . . 40
- Uvědomování je velká nádoba . . . 41
- Objekty pozornosti nejsou tak důležité  
jako samotná pozornost . . . 42

## ČÁST 2 **UDRŽOVÁNÍ** . . . 45

- Redukce stresu založená na všímavosti . . . 46
- Celosvětový fenomén . . . 47
- Láskyplná pozornost . . . 48
- Všíímavost vůči všem smyslům . . . 49
- Propriocepce a interocepce . . . 50
- Jednota uvědomování . . . 51
- Poznávání je uvědomování . . . 52
- Sám život se stává meditační praxí . . . 53
- Někam už patříte . . . 54
- Přímo pod nosem . . . 54
- Mindfulness není jen dobrý nápad . . . 55
- Znovu se spojit . . . 56
- Kdo jsem? Zpochybňování našeho  
vlastního vyprávění . . . 57
- Jste víc než jakékoli vyprávění . . . 58
- Nikdy jste neztratili celistvost . . . 60
- Jak dávat pozor jiným způsobem . . . 61
- Nevědění . . . 62
- Připravená mysl . . . 63
- Co máte vidět vy? . . . 63

## ČÁST 3 **PROHLUBOVÁNÍ** . . . 65

- Když není kam jít a není co dělat . . . 66
- Konání, které vychází z bytí . . . 67

Náležitě konat . . .	68
Pokud si uvědomujete, co se děje, děláte to správně . . .	69
Neposuzování je projevem inteligence a laskavosti . . .	70
Můžete být jenom sami sebou – naštěstí! . . .	71
Ztělesněné vědění . . .	72
Pocit radosti z druhých . . .	73
Samá katastrofa . . .	74
Je moje uvědomování utrpení utrpením? . . .	75
Co znamená osvobození od utrpení? . . .	76
Pekelné říše . . .	78
Osvobození je v samotné praxi . . .	79
Kráska myslí, která zná samu sebe . . .	81
Péče o vlastní meditační praxi . . .	82
Zachování energie při praktikování meditace . . .	83
Postoj neublížování . . .	84
Chtivost: vodopád nespokojenosti . . .	85
Odpor: odvrácená strana chtivosti . . .	86
Blud a past sebenaplňujících proroctví . . .	88
Nyní je vždycky ta správná chvíle . . .	89
Předmětem učení je „jenom tohle“ . . .	90
Jak si vrátit život . . .	92
Jak rozšířit mindfulness dál do světa . . .	93

#### **ČÁST 4 ZRÁNÍ . . . 97**

Základní postoje spojené s všímavostí . . .	98
---	----

#### **ČÁST 5 PRAKTIKOVÁNÍ . . . 109**

Jak začít s formální praxí . . .	110
Všímavost ve vztahu k jídlu . . .	115

Všímavost ve vztahu k dechu . . .	116
Všímavost ve vztahu k tělu jako celku . . .	118
Všímavost ve vztahu k zvukům, myšlenkám a emocím . . .	119
Všímavost jako čiré uvědomování . . .	121

Doslov . . . 123

Poděkování . . . 124

Doporučená četba . . . 125

O autorovi . . . 133