

SPIIS TREŚCI

WSTĘP: BĄDŹCIE OBECNI W SWOIM ŻYCIU	7
JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI	21
1. Oddech.	22
2. Gadulstwo myśli	26
3. Smakowanie	30
4. Nic, tylko.....	34
5. Uświadomić sobie swój wewnętrzny stan.	38
6. Zasypianie	42
7. Kontemplowanie natury	46
8. Ciało	50
9. Oprzeć się pokusom i impulsom	54
10. Życzliwość.	60
11. Skupienie przed działaniem.....	64

12. Uważne chodzenie	68
13. Wewnętrzna siła: medytacja góry	72
14. Chwila obecna	76
15. Uważne jedzenie	80
16. Bolesne emocje	84
17. Być tutaj i gdzie indziej	90
18. Patrzeć na ludzi z czułością	94
19. W tej chwili żyję	98
20. <i>Telos</i> i <i>iskopos</i>	102
21. O właściwym korzystaniu z ekranów	106
22. Przyszłość ratatui	112
23. Słuchać szmeru świata	116
24. Lęki, niepokoje i ruminacje	120
25. Nicnierobienie	124
26. Uważne rozciąganie się	128
27. Wdzięczność	132
28. Odpowiadać czy reagować?	136
29. Użyteczne i bezużyteczne: medytacja drzewa	140
30. Nie krzywdzić	144
31. Przestrzeń oddechu	148
32. Skupienie	152
33. W obliczu cierpienia: schronienie uważności	156
34. Trzy szczęścia	160

35. Myślenie z pomocą ciała	164
36. Widzieć to, co niewidoczne	168
37. Uśmiech	174
38. Życzliwość dla siebie	178
39. Olśnienia	184
40. To, co się kończy	188
PODZIĘKOWANIA	192
JAK UŻYWAĆ PŁYTY CD Z PLIKAMI MP3	193
JAK ŚCIAĞNAĆ MEDITACJE	195
BY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ	196