

Spis treści

Podziękowania	11
Wprowadzenie	13

CZĘŚĆ I

KWIAT TEJ CHWILI	21
------------------	----

Czym jest uważność?	23
Prosta, lecz niełatwa	27
Zatrzymanie	29
To jest Tým	31
Chwytywanie chwil	34
Świadomość oddechu	35
Praktykuj, praktykuj, praktykuj	37
Praktyka to nie próba	38
Praktykując, nie musisz schodzić z własnej drogi	40
Budzenie się	42
Nie komplikuj	44
Nie zatrzymasz fal, ale możesz nauczyć się surfingu	45
Czy każdy może medytować?	47
Pochwała niedziałania	49
Paradoks niedziałania	52
Niedziałanie w działaniu	54
Spełnianie niedziałania	57
Cierpliwość	60
Puszczanie	65
Nieosądzanie	67
Ufność	70
Szczodrość	72
Musisz być wystarczająco silny, żeby być słabym	75
Naturalna prostota	77

Koncentracja	80
Wizja	83
Człowiek pełny	88
Praktyka jako ścieżka	93
Pułapka myślenia pozytywnego	98
Droga w głąb siebie	100

CZĘŚĆ II

SERCE PRAKTYKI

	103
Medytacja w pozycji siedzącej	105
Jak siadać	107
Godność	108
Postawa	110
Co robić z rękami	113
Kończenie medytacji	117
Jak długo praktykować?	120
Nie ma właściwego sposobu	125
„Co jest moją drogą?”	128
Medytacja góry	131
Medytacja jeziora	136
Medytacja podczas chodzenia	140
Medytacja w pozycji stojącej	143
Medytacja w pozycji leżącej	145
Położ się na podłodze przynajmniej raz dziennie	150
Niepraktykowanie jest praktyką	152
Medytacja miłującej dobroci	154

CZĘŚĆ III

W DUCHU UWAŻNOŚCI

	161
Siedząc przy ogniu	163
Harmonia	165

SPIS TREŚCI

Wczesnie rano	168
Bezpośredni kontakt	173
Czy chciałbyś mi jeszcze coś powiedzieć?	175
Twój własny autorytet	178
Dokądkolwiek idziesz, jesteś tam, gdzie jesteś	181
Wehrođenje po schodach	186
Czyszczenie piecyka przy muzyce Bobby McFerrina	189
Jaka jest moja Praca na tej planecie?	191
Analogia góry	195
Wzajemne powiązanie	197
Niekrzywdzenie – Ahimsa	201
Karma	203
Całość i jedność	208
Wyjątkowość i takosć	211
Czym to jest?	213
Jaźniowanie	215
Gniew	219
Lekcja kocich misek	221
Ścieżka rodzica	224
Ścieżka rodzica jeszcze raz	232
Pułapki na ścieżce	235
Czy uważnosć jest duchowa?	237
O Autorze	243