

Obsah

Predhovor vydavateľa českého vydania	9
Úvod	11
Poznámka k anglickému prekladu	16
Rozvíjení bódhičitty	19
Základní východiska	19
Přijetí útočiště a rozvíjení bódhičitty	32
Milující laskavost a soucítění	49
Upřímnost – pohled do nitra	56
Jak využít potíže	62
Rozpouštění škodlivých návykových vzorců	68
Shromažďování pozitivní síly	73
Záměna sebe za druhé	77
Učitel a žák	85
Zkoumání povahy mysli	101
Cesta meditace	119
Tři pečeti	119
Co je meditace?	121
Pozice vsedě	128
Meditace se vztažným bodem	131
Být v přítomnosti	136

Obsah

Naděje a strach	144
Myšlenky jakožto přátelé meditace	147
Rady ohledně zkušeností při meditaci	153
Mentální klid a intuitivní vhled	166
Další objasnění mahámudry	173
Jak zacházet s emocemi při meditaci i v každodenním životě	178
Příprava na smrt	189
Závěrečná slova	210
Gendün Rinpoče: Život a dílo	213
Dětství	214
První roky v klášteře: 1925–1939	216
Léta praxe v ústraní v Khjodragu: 1939–1953	221
V tibetských horách: 1953–1960	223
Útěk do Indie	225
Léta praxe v ústraní v Indii a Bhútánu: 1960–1975	230
Karmapa posílá Gendüna Rinpoče do Evropy	232
Gendün Rinpoče v Evropě: 1975–1997	240
Odkaz lamy Gendüna	256
Dodatek	263
Slovníček pojmů	265
Kontaktné adresy	275
Seznam písni vadžry	276
Použité obrázky	276