

Obsah

Předmluva	9
Úvod	19
1 Štěstí a utrpení	23
Tři druhy utrpení	24
Držení těla při meditaci	30
Dechová meditace o devíti kolech	31
Šest stupňů dechové meditace	35
2 Příčiny utrpení	43
Karma	46
Postižení	50
Karma s úpadem a bez úpadu	52
Meditace soustředění	55
3 Okolnosti myslí	59
Pět vše provázejících okolností	60
Pět objekt zjišťujících okolností	62
Jedenáct ctností	66
Šest základních postižení	72
Dvacet přidružených postižení	81
Čtyři proměnlivé okolnosti	90
Soucit, nebo žádostivost?	92
4 Dvanáct článků závislé vztáženosti	95
Koloběh existencí	97
Proces umírání	100
Bardo a zrození	106
Střežení myslí	111
Pročišťování	115
Kolo života	118
Pravé vysvobození	123

5 Přirozenost mysli	127
Rozvíjení klidného spočívání	130
Jasnost a poznání	149
Šest soustředění osvětlujících podobenství	152
Vyšší zření	154
Jisté vypoutání a nastoupení cesty	159
Úvod k prázdnotě	163
Arhat Hínajány	167
6 Cesta Mahájány	171
Rovnováha	172
Rovnováha na základě prázdnoty	179
Prospívání ostatním	181
Naše závislost na ostatních	191
Považování vlastní osoby za drahocennou	195
Považování ostatních za drahocenné	200
7 Záměna sebe za druhé	207
Láska a soucit	210
Záměna sebe za druhé	215
Jak přemáhat postižení	219
Jak proměnit nepříznivé okolnosti v cestu k vysvobození	222
Pět sil	227
Vznešené přání	231
Bódhisattva	233
8 Páramity	235
Páramitá dávání	235
Páramitá morálky	238
Páramitá trpělivosti	242
Páramitá píce	248
Dhjána Páramitá (Páramitá ustálení)	253
9 Páramitá moudrosti	257
Zkoumání o čtyřech bodech	260
Jak se vyvarovat extrémů	279
Závislá vztažnost	281

10 Pět cest a deset stupňů velkého vozu	285
Prostoru podobná meditace o prázdnotě	286
Pět cest	288
Deset úrovní Árja Bódhisattvy	289
Buddhovství	293
Závěr	297
Osnova	301
Slovníček	309
Bibliografie	313
Fotografie	
Buddha Šákjamuni	15
Zakladatel buddhismu. Tato socha je hlavním zpodobněním Buddha ve velkém chrámu kláštera Rabten Čoeling.	
Dže Congkhapa	16
Kupec, jenž byl žákem Dže Congkhapy, zázračně našel sochu svého Mistra v jezeře. Nechal podle ní vyrobit formu a Dže Congkhapa jí osobně požehnal a pravil: „Ó obchodníče, toť ctnostný čin.“ Od té doby jsou sochy odlité z této formy – jako ta, kterou vidíme na tomto obrázku – známy jako „Cong Pön Geleg“ (Ctnostný kupec). Tyto vzácné sochy jsou v Tibetu chovány ve veliké úctě.	
Ctihodný Geše Rabten Rinpoče	17
Ctihodný Rabten Tulku Rinpoče	18
Je reinkarnací ctihodného Geše Rabten Rinpočeho, narodil se v roce 1987 v severní Indii a v současnosti žije ve Švýcarsku, kde o něj pečuje ctihodný Gonsar Rinpoče.	
Ilustrace	
Dechová meditace o devíti kolech	33
Kolo života	117
Samatha: Rozvíjení klidného spočívání	129