

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvod: Můj pohled</i>	9

ČÁST PRVNÍ: POTŘEBA VHLEDU

1. Budování základů pro rozvíjení vhledu	31
2. Objevení zdroje problémů	35
3. Proč je zapotřebí pochopit pravdu	40

ČÁST DRUHÁ: JAK PŘEKONAT NEVĚDOMOST

4. Důsledky vzájemné propojenosti jevů	49
5. Pochopení výkladu o závislém vznikání	57
6. Vzájemná závislost jevů	62
7. Pochopení významu závislého vznikání a prázdnoty	67

ČÁST TŘETÍ: VYUŽITÍ MOCI KONCENTRACE A VHLEDU

8. Soustředění mysli	77
9. Vyladění mysli pro meditaci	90

ČÁST ČTVRTÁ: JAK SKONCOVAT SE SEBEKLAMEM

10. Začněte meditací o sobě	107
11. Uvědomění si, že neexistujeme sami o sobě	110
12. Výběr ze dvou možností	118

13. Analyzování totožnosti	120
14. Analyzování rozdílnosti	124
15. Dosažení konečného závěru	126
16. Testování vašeho uvědomění	132
17. Rozšíření tohoto vhledu na to, co vlastníte	138
18. Vyvažování klidu a vhledu	141

ČÁST PÁTÁ: JAK LIDÉ A VĚCI SKUTEČNĚ EXISTUJÍ

19. Nahlížet na sebe jako na iluzi	149
20. Uvědomit si, že vše závisí na myšlence	157

ČÁST ŠESTÁ: PROHLOUBENÍ LÁSKY POMOCÍ VHLEDU

21. Pociťovat empatii	169
22. Úvahy o pomíjivosti	176
23. Pohroužení se do nejvyšší lásky	187

<i>Dodatek: Opakování meditativních úvah</i>	199
Doporučená literatura	227