

Obsah

Předmluva 7

1. část: Myšlení a meditace

1 Proč meditovat 15
2 Co je meditace 18

2. část: Vytvoření meditační praxe

1 Rady začátečníkům 29
2 Meditační sedění 34
3 Pozice 38
4 Obvyklé problémy 41

3. část: Meditace o mysli

1 Meditace o dechu 51
2 Meditace o jasnosti mysli 56
3 Meditace o kontinuitě myšlení 59

4. část: Analytické meditace

O analytické meditaci 65
1 Meditace o prázdnotě 67
2 Ocenění lidského života 73
3 Meditace o pomíjivosti 79
4 Meditace o smrtelnosti 83
5 Meditace o karmě 94
6 Očista od záporné karmy 105
7 Meditace o utrpení 112
8 Meditace o duševní vyrovnanosti 122
9 Meditace o lásce 128

10	Meditace o soucitu a tonglen (dávání a brání)	133
11	Jak zacházet se zápornou energií	139

5. část: Vizualizační meditace

O vizualizaci	161
1 Meditace o světelném těle	165
2 Jednoduchá očištná meditace	167
3 Meditace o Táře, buddhovi osvícené činnosti	170
4 Meditace o Avalókitéšvarovi, buddhovi soucitu	174
5 Meditace o vnitřním teple	180

6. část: Modlitby a jiné praktiky zbožné oddanosti

O zbožné oddanosti	187
1 Modlitby	191
2 Výklad modliteb	195
3 Krátká meditace o odstupňované cestě k osvícení	203
4 Meditace o Buddhovi	206
5 Meditace o Buddhovi-léčiteli	214
6 Meditace o osmi strofách transformace myšlení	220
7 Modlitba k Táře	231
8 Vadžrasattvovská očista	239
9 Osm mahájánových pouček	247
10 Prostrace před Pětatřiceti buddhy	257

Slovníček	265
Návrh na další četbu	271
Rejstřík	273