

Obsah

Předmluva	5
Část první — SEDMIDÍLNÁ PŘEMĚNA MYSLI	
Geše Čhekawa — Uctívání velkého soucítění	13
Úvod	16
Přípravná cvičení	20
Hlavní část cvičení	29
Proměna nepříznivých okolností na cestě	52
Vysvětlení ke cvičení celého života	57
Měřítko přeměny mysli	62
Osmnáct závazků	65
Dvaadvacet pokynů	71
Závěr	79
Část druhá — ROVINA VĚDOMÍ	
Vztah mezi vědomím a hmotou	83
Povaha mysli	88
Duchovní vědomí	90
Faktory mysli	91
Přeměna spánku v meditaci	96
Přeměna snů v meditaci	98
Koncentrativní meditace	107
Otázky a odpovědi	123
Část třetí — MAHÁMUDRÁ	
Úvod	127
Všeobecná přípravná cvičení	129
Zvláštní přípravná cvičení	137
Vlastní meditace	141
Adresy	169
Rejstřík	170