

# Obsah



Předmluva ◆ 7

Úvod: Potřeba míru a laskavosti ◆ 9



I. Základy ◆ 19

1. Tři způsoby cvičení ◆ 21



II. Nácviik mravnosti ◆ 25

2. Zjištění rozsahu strastí ◆ 27

3. Objevení, jak strast vzniká a zaniká ◆ 36

4. Neublížování ◆ 46

5. Poskytování pomoci ◆ 52

6. Úsilí o osvícení ◆ 64



III. Návčik soustředěné meditace ◆ 75

7. Zaostření mysli ◆ 77



IV. Návčik moudrosti ◆ 87

8. Zkoumání, jak existují bytosti a věci ◆ 89

9. Střední cesta 97

10. Mysl a hluboká přirozenost mysli ◆ 108



V. Tantra ◆ 115

11. Jóga božstev ◆ 117



VI. Stupně cesty ◆ 125

12. Přehled cesty k osvícení ◆ 127



Vybraná četba ◆ 140