

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
Jedna	
Buddhismus a cesta	
Základy vaší meditace	17
Stručné dějiny buddhismu	23
Tři klenoty a strom klenotů	34
Dovoláváme se pomoci svého duchovního přítele	40
Meditace stromu klenotů	42
Dva	
První úroveň stezky	
Transcendentální postoj, soucit se sebou samým a dát si pauzu ...	51
Meditace stromu klenotů: druhé kolo	54
Buddhistické pojetí vývoje člověka	63
Myšlenkové kroky přinášející osvícení	70
Pravda karmy	76
Štěstí vzniká poznáním, že nejste „to jediné“	81
Tři	
Být tady a teď v lásce a soucitu	
Duch osvícení	91
Pohnutky soucitu	97
Je nicota posvátná? Pravda o prázdnotě	103
Stát se buddhou	106
Jedenáct kroků k soucitu, lásce a štěstí	108
Čtyři	
Proměna mysli	
Stát se nástrojem štěstí pro všechny	127

Praxe přetváření mysli	131
Bódhisattvovská přísaha	139
Meditace dávání a přijímání	147
Skutky bódhisattvy	149
Pět	
Klíčová role moudrosti na stezce osvícení	
Osvobození prostřednictvím porozumění	155
Západní kultura versus transcendentní moudrost	155
Nový způsob uvažování	159
Transcendentní moudrost, poznání prázdnoty skutečnosti	170
Nesamostatnost a čtyři klíče	175
Anatomie meditace	180
Šest	
Zvyšujeme obrátky motoru osvícení	
Zasvěcení z jemných oblastí	187
Urychlujeme své osvícení	193
Tantrická cvičení	199
Vědomě řízená smrt	201
Jak vlastně umíráme	203
Vznešená mantra: buď tady a teď	207
Oddanost duchovnímu příteli	212
Největší tibetský poklad Roberta Thurmana	226
Rejstřík	227
O autorovi	234