

Obsah

Předmluva 7

Úvod 11

ČÁST PRVNÍ: OTEVŘENOST

Učíme se prožíváním 16

Představa „já“ 26

Přeměna sebe 31

Transformace strachu 36

Meditace: Nechat být 45

ČÁST DRUHÁ: PROHLUBOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM MEDITACE

Prohlubování proudu 54

Otevírání se pocitům 58

Přesáhnutí emocí 64

Fascinace a rozčarování 79

ČÁST TŘETÍ: REALITA A ILUZE

Realita a iluze 84

Běžící pás snů 88

Sen o lotosu 101

Základna bytí 105

ČÁST ČTVRTÁ. ZA VÝZNAMY

Rozměry meditace 110

Myšlenky 118

Za významy 126

Uvědomění 133

Iluze přítomnosti 141

ČÁST PÁTÁ: ŽIVOT DHARMY

Vnitřní dharma 150

Útočiště 157

Láska a soucítění 162

Semen osvícení 169