

OBSAH

<i>Předmluva Jeho svatosti tibetského dalajlamy</i>	7
<i>Úvod</i>	8
<i>Poděkování</i>	9

ČÁST PRVNÍ

Porozumění meditačnímu cvičení

1. Odkrytí jádra meditace	13
2. Proč meditovat?	30
3. Meditační instrukce	44
4. Obtíže a překážky	53
5. Prohlubování úrovně cvičení.....	76

ČÁST DRUHÁ

Cvičení srdce a mysli

6. Sedm článků osvícení	97
7. Život Buddhy	123
8. Svoboda sebekázně	138
9. Utrpení: vstupní brána k soucitu	150

ČÁST TŘETÍ

Růst moudrosti

10. Porozumění karmě: Příčina a důsledek.....	165
11. Pochopení karmy: osvobození	180
12. Pět spirituálních schopností	187
13. Tři základní charakteristiky.....	202
14. Z pohledu skutečnosti	220
15. Stezka laskavé pomoci	232
16. Integrovaní cvičení	250
<i>Slovníček</i>	274