

OBSAH

Úvod 11

První část: Rozvoj soucitné mysli osvícení 29

1 Volba probuzení 31

2 Širší souvislosti, anebo tady a teď? 46

3 Vnitřní prožitek, anebo vnější zdání? 64

4 Přesun pozornosti od sebe k druhým 83

5 Bódhičitta: soucitná mysl osvícení 102

Druhá část: Soucitná mysl osvícení v praxi 119

6 Otevřené srdce, otevřená ruka: dokonalá
štědlost 121

7 Banán zraje uvnitř: praktický přístup k etice 140

8 Děkujte Buddhovi za potíže: dokonalá trpělivost 156

9 Bdělá pozornost a jóga popíjení kávy 175

10 Rozbít začarovaný kruh nespokojenosti 194

11 Čtyři zákony duchovního úspěchu 216

12 Náš největší učitel 235

13 Jak krmit hodného vlka: lidé v našem životě 254

14 Prázdnota a santaclausovské „já“ 275

15 Dobrodružství ve vnitřním prostoru 297

16 Osm světských zájmů 317

17 Pravidla chování pro probouzející se bytosti 331

18 Věnování 350

Příloha – Jak meditovat 355

Literatura 375

Doporučená literatura 381

Poznámka překladatelky 383

Rejstřík 385