

BUDDHISMUS OBECNĚ	11
Kde se vzal buddhismus?	12
Je buddhismus náboženství?	12
V čem se buddhismus liší od jiných náboženství?.	13
Kdo to byl Buddha?	14
Některé sošky ukazují otlého šťastného Buddha, je to jeho opravdová podoba?	16
Jak se liší různé buddhistické školy?	17
Má buddhismus svoje místo v křesťanské kultuře?	19
Je Dalajláma podobně jako papež vůdce buddhismu?.	19
Co jsou to buddhistické stúpy?	20
Jedí buddhisté maso?	21
Jak se buddhismus dívá na osoby s odlišnou sexuální orientací?.	22
BUDDHISTICKÁ UČENÍ	25
Existuje nějaká buddhistická bible?	26
Co to znamená být buddhistou?	26
Co je to osvícení, hlavní cíl buddhismu?.	28
Mohou dosáhnout osvícení všichni bez rozdílu? I třeba vrazi?	29
Podle buddhismu je podstatou všeho prázdnota. To znamená, že nic neexistuje?.	30
Proč se v souvislosti s buddhismem tolik hovoří o utrpení?.	31
Proč jsou podle buddhismu emoce špatné?	32
Co buddhismus myslí tím, že je vše pomíjivé?	34
Jak se buddhismus přesně dívá na ego či „já“?	35
Existuje v buddhismu pojem duše?	36
Co je podle buddhismu mysl?.	36
Co je třeba k tomu, abychom dosáhli osvícení?.	38

Jaké konkrétní kvality buddhisté na svojí cestě rozvíjejí?	39
Věří buddhisté v hřích?	40
Co je z pohledu buddhismu karma?	41
Když omylem způsobím nehodu, při které někdo zemře, čeká mě špatná karma?	43
Je možné se zbavit negativní karmy?	44
Zažívám v životě samé těžkosti. To znamená, že jsem v minulém životě udělal něco strašného?	44
Jak se buddhismus dívá na smrt a umírání?	45
Je třeba věřit v reinkarnaci?	46
Můžu se v dalším životě narodit jako kočka či pes?	47

MEDITACE A DALŠÍ PRAXE 49

Může být člověk buddhistou a přitom nemeditovat?	50
Co je to přesně meditace?	50
Co mi meditování přinese?	51
Co k meditaci potřebuji?	53
Jak mám meditovat?	55
Jak se co nejlépe zbavit neustálých myšlenek při meditaci?	57
Jak bojovat se spánkem a ospalostí při meditování?	58
Jak mám vydržet meditovat?	59
Je možné meditovat i mimo polštářek?	60
Jak bojovat s leností?	61
Jak můžu získat zásluhy?	62
Modlí se buddhisté?	62
Proč se v buddhismu recitují mantry?	63
Existují další buddhistické praxe?	64
Jak vypadá běžný den buddhisty?	65
Co mám dělat, když mě někdo začne rozčilovat?	66
Lze být buddhistou, aniž bych se stal mnichem?	67
Je nutné chodit do buddhistického centra?	68
Jak se prakticky stanu buddhistou?	69
Mohu využívat techniky buddhismu, aniž bych byl buddhistou?	70