— OBSAH —

MZK – UK Brno
2610378681

939216
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA
sign. J-1223.787

Předmluva Jeho Svatosti tibetského dalajlamy 9

Úvod 10

Poděkování 11

(I)
POROZUMĚNÍ MEDITAČNÍMU CVIČENÍ

1 / **Odkrytí jádra meditace** **14**
Pravé pochopení 14
Vědomé jednání: Pět etických předsevzetí 18
Soustředění mysli 22
Moudrost 23
Zkoumání a pozorování 23
Cvičení: Učení se z etických předsevzetí 25

2 / **Proč meditovat?** **27**
Otevření toho, co je uzavřeno 27
Vyvážení toho, co je v nerovnováze 31
Prozkoumání toho, co je skryto 32
Úsilí a zaměření 35
Cvičení: Koncepty a realita 36

3 / **Meditační instrukce** **37**

4 / **Obtíže a překážky** **43**
Pět překážek 45
Zacházení s překážkami 48
Cvičení: Překážky jako součást stezky 58

5 / **Prohlubování úrovně cvičení** **59**
První ozkoušení 59
Pozorování 62
Otevírání 65
Bytí 70
Cvičení: Přesun od obsahu k procesu 72

(II)
CVIČENÍ SRDCE A MYSLI

6 / **Sedm článků osvícení** **74**
Všímavost 75
Úsilí a energie 79
Zkoumání 81
Nadšení 83
Soustředění 84
Klid 87
Vyrovnanost 89
Cvičení: Uvědomění si článků osvícení 92

7 / **Život Buddhy** **93**
Cvičení: Uvažování o Buddhovi 103

8 / Svoboda sebekázně 104
Cvičení: Sebekázeň 112

9 / Utrpení: vstupní brána k soucitu 113
Bolest 114
Nepříjemné emoce 115
Strach ze smrti 117
Otevření srdce 118
Soucitné jednání 119
Cvičení: Pěstování soucitu 122

(III)
RŮST MOUDROSTI

10 / Porozumění karmě: příčina a důsledek 124
Cvičení: Meditace vyrovnanosti 133

11 / Pochopení karmy: osvobození 135
Cvičení: Pozorování záměru 139

12 / Pět spirituálních schopností 140
Důvěra 140
Úsilí 142
Všímavost 143
Soustředění 145
Moudrost 146

13 / Tři základní charakteristiky 151
Utrpení 152
Nestálost 156
Neosobnost 158
Cvičení: Pozorování nepokoje v našich podmíněných reakcích 163

14 / Z pohledu skutečnosti 164

15 / Stezka laskavé pomoci 173
Cvičení: Srdce služby 185

16 / Integrování cvičení 186
Cvičení: Posilování všímavosti 201

Slovníček použitých výrazů 203