

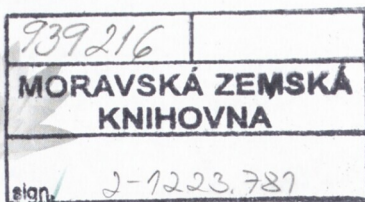
— O B S A H —

22/24 KOR

MZK – UK Brno



2610378681



Předmluva Jeho Svatosti tibetského dalajlamy	9	4/ Obtíže a překážky	43
Úvod	10	Pět překážek	45
Poděkování	11	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	
1/ Odkrytí jádra meditace	14	6/ Sedm článků osvícení	74
Pravé pochopení	14	Všímavost	75
Vědomé jednání:		Úsilí a energie	79
Pět etických předsevzetí	18	Zkoumání	81
Soustředění mysli	22	Nadšení	83
Moudrost	23	Soustředění	84
Zkoumání a pozorování	23	Klid	87
Cvičení: Učení se z etických předsevzetí	25	Vyrovnanost	89
2/ Proč medítovat?	27	Cvičení: Uvědomění si článků osvícení	92
Otevření toho, co je uzavřeno	27	7/ Život Buddyho	93
Vyvážení toho, co je v nerovnováze	31	Cvičení: Uvažování o Buddhovi	103
Prozkoumání toho, co je skryto	32		
Úsilí a zaměření	35		
Cvičení: Koncepty a realita	36		
3/ Meditační instrukce	37		

8 / Svoboda sebekázně	104	12 / Pět spirituálních schopností	140
Cvičení: Sebekázeň	112	Důvěra	140
9 / Utrpení: vstupní brána k soucitu	113	Úsilí	142
Bolest	114	Všímavost	143
Nepříjemné emoce	115	Soustředění	145
Strach ze smrti	117	Moudrost	146
Otevření srdce	118	13 / Tři základní charakteristiky	151
Soucitné jednání	119	Utrpení	152
Cvičení: Pěstování soucitu	122	Nestálost	156
		Neosobnost	158
		Cvičení: Pozorování nepokoje v našich podmíněných reakcích	163
		14 / Z pohledu skutečnosti	164
(III)		15 / Stezka laskavé pomoci	173
RŮST MOUDROSTI		Cvičení: Srdce služby	185
10 / Porozumění karmě:		16 / Integrovaní cvičení	186
příčina a důsledek	124	Cvičení: Posilování všímavosti	201
Cvičení: Meditace vyrovnanosti	133		
11 / Pochopení karmy: osvobození	135		
Cvičení: Pozorování záměru	139		

