

— O B S A H —

(I) CESTA SRDCE: ZÁKLADY		Nuda	92
Začátek	12	Posuzování	93
1/ Milovali jsme dobře?	20	Ospalost	94
Meditace milující laskavosti	28	Neklid	96
2/ Zastavit boj	30	Pochyby	97
Meditace, jak zastavit válku uvnitř	37	Meditace o tom, jak učinit demony součástí cesty	100
3/ Vyberte si jedno místo	38	Meditace o impulsech, které hýbou naším životem	101
Meditace o volbě jednoho místa	45	8/ Obtížné problémy a neodbytní návštěvníci	102
4/ Nezbytné léčení	46	Rozšiřte pole pozornosti	105
Léčení těla	48	Plné uvědomění pocitů	106
Léčení srdce	51	Objevte, co žádá o přijetí	107
Léčení mysli	54	Otevřete se skrze svůj střed	108
Léčení prázdnotou	56	Pět dalších dovedností	111
Rozvíjení léčivé pozornosti	58	9/ Duchovní horská dráha: kundalini a další průvodní jevy	118
Meditativní návštěva chrámu léčení	59	Postoje ke změněným stavům	118
5/ Cvičení štěněte: všímavost dýchání	60	Některé běžné změněné stavy	120
Každodenní meditace	68	Dovedné způsoby práce s uvolněním energie a emocí	127
Meditace v chůzi	69	Meditace: přemítání o vašem postoji ke změněným stavům	133
(II) NADĚJE A ÚSKALÍ		10/ Rozpínání a rozpouštění Já: temná noc a znovuzrození	134
6/ Jak proměnit slámu ve zlato	72	Buddhistické mapy fáze pohroužení a vhledu	135
Meditace: rozjímání o potížích	81	Oblasti existence	139
Meditace: všechny bytosti jsou osvícené	82	Rozpuštění Já	142
7/ Pojmenování démonů	83	Temná noc	145
Jak začít označovat	84	Oblasti probuzení	149
Uchopování a chtění	85	Meditace o smrti a znovuzrození	152
Hněv	88		
Strach	91		

11/ Hledání Buddy:		Místo odpuštění	255
světlo obrácené dovnitř	154	Odchod z komunity	256
Meditace: jak být prostý a otevřený	163	Meditace: přemítání o stínu vaší formy praxe	258
(III) ROZŠÍŘUJEME SVŮJ KRUH			
12/ Přijetí cyklů duchovního života	166	19/ Karma: srdce je naše zahrada	260
Konec zásedu: práce s obdobím přechodu	174	Meditace o odpuštění	271
Meditace: přemítání o cyklech duchovního života	177	20/ Rozšíření vlastního kruhu:	
13/ Posvátné nemá žádné hranice	178	nerozdělené srdce	274
Blízcí nepřátelé	183	Každodenní život jako meditace	277
Meditace o rozdělení a celistvosti	189	Cesta do světa	279
14/ Žádné Já nebo pravé Já?	191	Vědomé chování:	
Povaha neosobnosti	191	pět etických předsevzetí	282
Mylné představy o neosobnosti	195	Úcta k životu	284
Od ne-Já k pravému Já	198	Meditace o službě	288
Jedinečné vyjádření pravého Já	203	Dodržování pěti etických předsevzetí: neublížování jako dar světu	289
Meditace: kdo jsem?	205	(IV) DUCHOVNÍ ZRALOST	
15/ Štědrost, závislost a neohrožený soucit	206	21/ Duchovní zralost	292
Meditace: jak přeměnit bolest v soucit	216	22/ Velká píseň	304
16/ Sami to nezládnete: jak najít učitele a pracovat s ním	218	Naše osobní píseň ve velké písni	306
17/ Psychoterapie a meditace	234	Sto tisíc podob probuzení	309
18/ Císařovy nové šaty:		Meditace o klidu	312
problémy s učiteli	243	23/ Osvícení je důvěrný vztah ke všem věcem	313
Označení potíží	244	DODATEK	
Proč problémy nastávají	246	Etické zásady učitelů meditace vzhledu	319
Přenos a projekce	248	Výbor pro etiku	321
Jak pracovat s problémy učitele a komunity	250	Pokladnice knih	323
		Slovníček	326