

OBSAH

| | |
|-------------------------------|---|
| <i>Předmluva</i> | 5 |
| <i>Úvod: Můj pohled</i> | 9 |

ČÁST PRVNÍ: POTŘEBA VHLEDU

| | |
|--|----|
| 1. Budování základů pro rozvíjení vhledu | 31 |
| 2. Objevení zdroje problémů | 35 |
| 3. Proč je zapotřebí pochopit pravdu | 40 |

ČÁST DRUHÁ: JAK PŘEKONAT NEVĚDOMOST

| | |
|---|----|
| 4. Důsledky vzájemné propojenosti jevů | 49 |
| 5. Pochopení výkladu o závislém vznikání | 57 |
| 6. Vzájemná závislost jevů | 62 |
| 7. Pochopení významu závislého vznikání a prázdnoty . | 67 |

ČÁST TŘETÍ: VYUŽITÍ MOCI KONCENTRACE A VHLEDU

| | |
|--------------------------------------|----|
| 8. Soustředění mysli | 77 |
| 9. Vyladění mysli pro meditaci | 90 |

ČÁST ČTVRTÁ: JAK SKONCOVAT SE SEBEKLAMEM

| | |
|---|-----|
| 10. Začněte meditací o sobě | 107 |
| 11. Uvědomění si, že neexistujeme sami o sobě | 110 |
| 12. Výběr ze dvou možností | 118 |
| 13. Analyzování totožnosti | 120 |

| | |
|---|-----|
| 14. Analyzování rozdílnosti | 124 |
| 15. Dosažení konečného závěru | 126 |
| 16. Testování vašeho uvědomění | 132 |
| 17. Rozšíření tohoto vhledu na to, co vlastníte | 138 |
| 18. Vyvažování klidu a vhledu | 141 |

ČÁST PÁTÁ: JAK LIDÉ A VĚCI SKUTEČNĚ EXISTUJÍ

| | |
|--|-----|
| 19. Nahlížet na sebe jako na iluzi | 149 |
| 20. Uvědomit si, že vše závisí na myšlence | 157 |

ČÁST ŠESTÁ: PROHLOUBENÍ LÁSKY POMOCÍ VHLEDU

| | |
|---|-----|
| 21. Pociťovat empatii | 169 |
| 22. Úvahy o pomíjivosti | 176 |
| 23. Pohroužení se do nejvyšší lásky | 187 |

| | |
|--|-----|
| <i>Dodatek:</i> Opakování meditativních úvah | 199 |
| Doporučená literatura | 227 |