

Obsah

Předmluva7

1. část: Myšlení a meditace

1 Proč meditoval15
2 Co je meditace18

2. část: Vytvoření meditační praxe

1 Rady začátečníkům29
2 Meditační sedění34
3 Pozice38
4 Obvyklé problémy41

3. část: Meditace o mysli

1 Meditace o dechu51
2 Meditace o jasnosti mysli56
3 Meditace o kontinuitě myšlení59

4. část: Analytické meditace

O analytické meditaci65
1 Meditace o prázdnotě67
2 Ocenění lidského života73
3 Meditace o pomíjivosti79
4 Meditace o smrtelnosti83
5 Meditace o karmě94
6 Očista od záporné karmy105
7 Meditace o utrpení112
8 Meditace o duševní vyrovnanosti122
9 Meditace o lásce128

- 10 Meditace o soucitu a tonglen (dávání a braní) 133
 11 Jak zacházet se zápornou energií 139

5. část: Vizualizační meditace

- O vizualizaci 161
 1 Meditace o světelném těle 165
 2 Jednoduchá očištná meditace 167
 3 Meditace o Táře, buddhovi osvícené činnosti 170
 4 Meditace o Avalókitéšvarovi, buddhovi soucitu 174
 5 Meditace o vnitřním teple 180

6. část: Modlitby a jiné praktiky zbožné oddanosti

- O zbožné oddanosti 187
 1 Modlitby 191
 2 Výklad modliteb 195
 3 Krátká meditace o odstupňované cestě k osvícení 203
 4 Meditace o Buddhovi 206
 5 Meditace o Buddhovi-léčiteli 214
 6 Meditace o osmi strofách transformace myšlení 220
 7 Modlitba k Táře 231
 8 Vadžrasattvovská očista 239
 9 Osm mahájánových pouček 247
 10 Prostrace před Pětatřiceti buddhy 257

- Slovníček 265
 Návrh na další četbu 271
 Rejstřík 273