

Obsah

Úvodní slovo	7
Předmluva k prvnímu českému vydání	8
Úvod	11
Podstatou je...	11
1. Co je buddhismus	13
Co je buddhismus?	13
Tolerance	15
Soucítění a moudrost	15
Nestrannost	17
Útočiště	18
Školy buddhismu	19
Probuzení Západu	23
2. Buddhovo učení	27
Čtyři vznešené pravdy	27
Ušlechtilá osmidílná stezka	40
Čtyři úvahy k obrácení mysli	42
Vzájemně podmíněné vznikání	48
Karma a reinkarnace	53
3. Meditace	57
Důležitost vlastního postoje	57
Otevřený postoj	58

Meditace: jak začít	62
Co je meditace?	65
Prostá pozornost a bdělost	67
Cvičení 1: Prostá pozornost	74
4. Rozptýlení	75
Sledování minulosti	76
Přemýšlení v přítomnosti	78
Přemítání o budoucnosti	81
Jak opustit rozptýlení	82
Cvičení 2: Setrvávání v přítomnosti	85
Cvičení 3: Meditace s použitím zvuku	86
Cvičení 4: Pokyny pro krátkou meditaci	88
5. Každodenní cvičení	90
Denní doba	90
Místo	91
Pozice	92
Sezení	92
Oblečení	94
Strava	94
Intenzivní dlouhodobá meditace v odloučení a meditace ve skupině	95
Na závěr	96
Poděkování	97
Centra školy Karma Kagjü v Evropě	98
O autorovi	99
O organizaci Rokpa	100