

# OBSAH

Úvodní slovo .....	7
Předmluva .....	9
1. PŘÍSTUPUJEME K UTRPENÍ	
Téměř dokonalý sen .....	11
Vně hradeb .....	15
Duchovní cesta .....	19
2. OTVÍRÁME SE UTRPENÍ	
Utrpení a soucit .....	25
Cestou meditace vhledu .....	31
Pokyny pro meditaci vhledu .....	36
Naše osobní drama a to, co ho přesahuje .....	47
3. ASPEKTY MEDITACE	
Dostáváme se z osidel strachu .....	49
Zvládáme bolest .....	62
Čelíme smrtelnosti .....	72
Strach ze smrti .....	81
Zvládáme hněv .....	83
Sebenenávist a sebeláska .....	96
Proměňujeme dědictví zneužití .....	104
4. MEDITACE SRDCE	
Nebeské komnaty .....	123
Dobrotivost .....	126
Soucit .....	128
Sdílená radost .....	130
Duševní vyrovnanost .....	131
Odpuštění .....	132
Meditace odpuštění .....	142

## 5. DOTAZOVÁNÍ

Víra, pochybnost a přijetí sebe sama .....	145
Karma: „Proč já?“ .....	158

## 6. ŽIVOT S LÁSKOU

Zdravý základ pro meditaci .....	175
Štědrost a nesobectví .....	176
Úvod k mravním zásadám .....	186
První zásada: Neubližovat .....	189
Druhá zásada: Nekrást .....	192
Třetí zásada: Nemluvit falešně .....	194
Čtvrtá zásada: Zdržovat se nedovoleného pohlavního styku .....	201
Pátá zásada: Zdržovat se zbytečného požívání omamných látek .....	207
Rodina a společenství .....	209
Tančíme se životem i se smrtí .....	217
<i>Doslov</i> .....	229
<i>Poznámky</i> .....	235
<i>Doporučená bibliografie</i> .....	239
<i>Informace o meditačních centrech</i> .....	243
<i>Poděkování a uznání</i> .....	247