

# Obsah

Předmluva	7
Otevřeně a svobodně	9
Základ	17
Náhled	28
Počáteční meditace	45
Překročení šamathy	55
Nemeditovat, nebýt rozptýlení	77
Řízená meditace na útočiště a gurujógu	90
Opuštění	96
Meditace na Vadžrasattvu	113
Sjednocení fáze rozvoje a završení	126
Soucítění	133
Bezstarostnost	145
Postupná cesta	151
Bardo	168
Završení	182
Sebedůvěra	193
Důstojnost	208
Doslov	213
O autorovi	215
Rejstřík	217