OBSAH

Předmluva 5
Úvod: Můj pohled 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

Dodatek: Opakování meditativních úvah 199
Doporučená literatura 227