

# Obsah

Úvod	7
Předmluva překladatele	17
1. Poznáváme a zprostředkováváme esenci buddhismu	19
2. Buddhistická psychoterapie je vhodná pro každého	31
3. Buddhistický psychoterapeut je pozorný, a to i sám k sobě	43
4. Buddhistická psychoterapie je naukou i praxí	63
5. Poznáváme a zprostředkováváme význam těla	79
6. Poznáváme a zprostředkováváme význam duševních stavů	111
7. Poznáváme a zprostředkováváme pravdu o našich pocitech	141
8. Poznáváme a zprostředkováváme pravdu o ušlechtilém vnitřním jádru	161
9. Poznáváme a zprostředkováváme moudrost Střední cesty	173
10. Využíváme poznatky, abychom v přítomném okamžiku pomáhali sami sobě i druhým	183
11. Poznáváme a zprostředkováváme první ušlechtilou pravdu o utrpení	191
12. Poznáváme a zprostředkováváme význam karmy pro naše utrpení	203
13. Poznáváme a zprostředkováváme ušlechtilou pravdu o naší nevědomosti	211
14. Poznáváme a zprostředkováváme ušlechtilou pravdu o naší závislosti	241
15. Poznáváme a zprostředkováváme ušlechtilou pravdu o našem odporu	255
16. Poznáváme a zprostředkováváme ušlechtilou pravdu o vysvobození z utrpení	267
17. Poznáváme a zprostředkováváme ušlechtilou pravdu o pravé cestě	281
18. Dáme to, co jsme se naučili, do smysluplného rámce	303
19. Poznáváme a zprostředkováváme konkrétní buddhistické techniky	325
20. Praktikujeme kdykoliv	381
21. Poznáváme a zprostředkováváme krok od relativní pravdy k pravdě absolutní	395
22. Studujeme literaturu	405