

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD <i>Nový způsob života</i>	15
Věk úzkosti	16
1 Lidská tradice	21
Cesta odříkání	26
Tradice přímé zkušenosti	31
Střední cesta: od sebezdokonalování k sebeobjevování	33
Rozvinutí bohatého vnitřního života	40
Učenec, jógin a hospodář	42
Čtvrtý model	45
2 Návrat domů	47
Čtyři ušlechtilé pravdy	51
První ušlechtilá pravda	56
Druhá ušlechtilá pravda	61
Třetí ušlechtilá pravda	65
Čtvrtá ušlechtilá pravda	69
<i>Pravý náhled</i>	72
<i>Pravá motivace</i>	73
<i>Pravá řeč</i>	74
<i>Pravé jednání</i>	75

<i>Pravé živobytí</i>	75
<i>Pravé snažení</i>	76
<i>Pravá bdělost</i>	77
<i>Pravé soustředění</i>	78
Jiskra potenciálu	79

3 Překonání řeky utrpení 83

Tři jány	85
Cesta buddhistické meditace	90
Klíčové body pro meditaci	93
<i>Držení těla</i>	93
<i>Oči</i>	94
<i>Dech</i>	94
<i>Doba a trvání</i>	94

4 Základní vůz

NALEZENÍ ÚTOČIŠTĚ PŘED UTRPENÍM SAMSÁRY	99
Přijetí útočiště: brána k základnímu vozu	101
Hledání na špatných místech	107
Opouštění způsobu myšlení zaměřeného na rychlá řešení	109
Náhled základního vozu: dynamické já	111
Ne-já, nestálost a vzájemná závislost	114
Meditace v základním vozu: sklenice kolem svíčky	118
Klid a jasnost	122
Uplatňování: ahimsá – cesta nenásilí	125
Završení: arhat a nirvána	130

5 Velký vůz

ROZŠIŘOVÁNÍ KRUHU	133
Slib bódhisattvy: brána k mahájáně	135
Mahájánový náhled: buddhovská přirozenost	143
Prázdnota: otevřený prostor a nekonečný potenciál	145
Meditace: ku prospěchu ostatních	150
Uplatňování: šest páramit	159
Završení: nacházení nirvány v samsáře	163

6 Vůz vadžry

JSME JIŽ PROBUZENÍ	165
Náhled: završení je cesta	172
Zplnomocnění: brána k vadžrajáně	176
Princip gurua	179
Meditace: stádia rozvoje a dovršení	186
Stádium rozvoje	187
Stádium konceptuálního dovršení	191
Mahámudrá a dzogčhen: nekonceptuální stádium dovršení	195
Uplatňování: žít přirozeně a spontánně	199
Završení: nacházíme domov v čistém vědomí	201

7 Kráčet po cestě

Klíčová poučení	206
Rituály a liturgie	209

Praxe v meditačním ústraní	214
Zkušenost a uskutečnění	216
Mraky na obloze	221
Život jógina-hospodáře	224
 DOSLOV <i>Dlouhodobé hledisko</i>	 229
 PODĚKOVÁNÍ	 235
 SLOVNÍČEK	 239
 KNIHY, KTERÉ MÁM RÁD	 249
 BIBLIOGRAFIE CORTLANDA DAHLA	 253
 O ORGANIZACI TERGAR INTERNATIONAL	 255
 O AUTOROVÍ	 257
 DOSLOV K ČESKÉMU VYDÁNÍ	 259
 PODĚKOVÁNÍ A POZNÁMKA PŘEKLADATELE	 262