

# OBSAH

<i>Předmluva</i> .....	5
<i>Úvod: Můj pohled</i> .....	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

<i>Dodatek: Opakování meditativních úvah . . . . .</i>	199
Doporučená literatura . . . . .	227