

Saturs



Nhats Hanhs: raugoties ar līdzjūtības acīm
(Džeimss Forests) 7

Tulkotājas ievads (Mobi Ho) 13

Viens

Būtiskā disciplīna 21

Divi

Staigāt pa zemi ir brīnums 27

Trīs

Apzinātības diena 38

Četri

Olis 42

Pieci

Viens ir visi, visi ir viens: pieci kopumi 50

Seši

Mandeļkoks tavā pagalmā 56

Septiņi

Trīs brīnumainas atbildes 66

- Apzinātības vingrinājumi 73
- Budistu sūtru izlase 91
- Apzinātības pamati (Satipatthāna Sūtra) 93
- Apcere par Elpošanas apzinātību
(Anāpānasati Sūtra) 109
- Pārdomas par domu (No Siksasamuccaja) 115
- Nekavēšanās pie Nenosacītā
(No Vimalakirtinirdesa Sūtras) 117
- Praṅṅāpāramitās kodols 119