

Logs of the weekly informal discussion meetings held in Kira Café from 17, January 2010.

[2010.01.17 - Lojong 1](#)

[2010.01.24 - Lojong 2 \[dream\]](#)

[2010.01.31 - Lojong 3 \[dream\]](#)

[2010.02.07 - Lojong 4 \[preliminaries\]](#)

[2010.02.14 - Lojong 5 \(Acceptance/Blame\)](#)

[2010.02.28 - Lojong 6 \[Consciousness Before You Were Born\]](#)

[2010.03.07 - Lojong 7 \[Distractions and Commitments\]](#)

[2010.03.14 - Lojong 8 \['Going for the throat/Striking at the heart\]](#)

[2010.02.21 - Lojong: Hope of Results](#)

[2010.03.07 - Lojong 7 \[Distractions and Commitments\]](#)

[2010.03.14 - Lojong 8 \[Going for the throat/Striking at the heart\]](#)

[2010.03.28 - Lojong 9 \[Working With Distractions/5 Forces\]](#)

[2010.04.04 - Lojong 10 \[The Five Forces/Tonglen\]](#)

[2010.04.11 - Lojong 11 \[As Concerns Tonglen\]](#)

[2010.05.02 - Koan Practice \[Nansen's Cat\]](#)

[2010.05.09 - Koan Practice \[Ordinary Life as Path\]](#)

[2010.05.13 - Koan Practice \[View\]](#)

[2010.05.20 - View](#)

[2010.05.27 - Dream Practice](#)

[2010.06.03 - Help](#)

[2010.06.10 - Dana Paramita \(Generosity\)](#)

[2010.06.17 - Sila Paramita \[Ethics\] I](#)

[Discussions/2010.06.24 - Sila Paramita \(2\)2010.06.24 - Sila Paramita \(2\)](#)

[2010.07.01 - Kshanti Paramita I](#)

[2010.08.05 - Kshanti Paramita II \[Patience\]](#)

[2010.08.12 - Virya Paramita](#)

[2010.08.19 - Dhyana Paramita/Samadhi](#)

[2010.08.26 - Dhyana Paramita/Samadhi II](#)

[2010.09.02 - Prajna](#)

[2010.09.08 - Prajna and Heart Sutra \(part 2\)](#)

[2010.09.16 - Goals & Intention](#)

[2010.09.23 - Skillful Means](#)

[2010.09.30 - Imagination](#)

[2010.10.07 - Presence](#)

[2010.10.14 - Goodness](#)

[2010.10.21 - Mindfulness](#)

[2010.10.28 - Bodhidharma and the Emperor\(koan\)](#)

[2010.11.04 - Metta](#)

[2010.11.11 - Karuna \(Compassion\)](#)

[2010.11.18 - Equanimity](#)

[2010.11.25 - Joy](#)