

Obsah:

Předmluva	7
Úvod	11
1. Co je abidhamma?	15
2. Kulturní kontext	18
3. Psychologie abhidhammy	25
3.1. Cíle, hodnoty, motivace, patologie	32
Matice jasného vědění	35
Kořeny motivace a etika	40
Patologie — znečištění mysli	45
3.2. Struktura prožívání, schopnosti a řízení	53
Smysly, schopnosti a regulace prožívání	54
Komponenty osobnosti a komplexy lpění	57
3.3. Podmíněné vznikání	63
Druhy podmíněnosti	64
Kruh utrpení a spirála emancipace	70
4. Terapeutický postup	76
4.1. Pracoviště a formát terapie	79
4.2. Stupně čištění mysli	82
5. Návčik meditace	88
5.1. Uvolnění a klid	92
Všímání nádechu a výdechu ána-apána-sati	95
Meditace kráčení čankamana sati-sampadžaňňa	100

Záření dobrotivosti mettá-bhávaná	102
5.2. Kultivace vhledu	114
6. Každodenní psychohygienu	125
7. Přehled a výhled	142
Dodatek: Buddhismus a psychologie	147
Rejstřík technické terminologie	160
Index	162
Literatura	170