

Obsah

Předmluva profesora psychologie Jiřího Hoskovce	9
Úvod.....	11
 1. kapitola: VŠÍMAVÉ ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA	13
Prožívání, vědění, jednání.....	17
Úrovně prožívání	20
Plynutí citů	30
Rozkoš a pocit nutnosti	35
Emancipační moudrost	39
Hospodaření v domácnosti psychotopu.....	44
Matice vědění	50
Podmíněné vznikání.....	52
Moudré pojmání	61
<i>Akkhejjá – algebra moudrého pojmání 64, Základní cvičení moudrého pojmání 71</i>	
 2. kapitola: STRATEGIE KOTVENÍ VE SKUTEČNOSTI	74
Pravdivost myšlení a mluvení.....	75
Nácvik všímavosti těla	76
<i>Ánápána-sati: Vší mavost nadechování a vydechování 77, Jak zacházet s vyrušeními 79, „Zvedání“ a „klesání“ v pokročilém stádiu 82, „Nádech“ a „výdech“ v pokročilém stádiu 83, Plná instrukce ánápána-sati 84, Dhātu-manasikára: Uchopování elementů 87, Irijá-patha: Uvědomování polohy těla 89, Čankamana: meditace kráčení 92, Přípravné cvičení pro čankamanu 94, Čankamana v úplném provedení 94</i>	
Kotvení ve skutečnosti prostřednictvím pojmenování	96
Vší mavost a jasné vědění při jednání.....	97
<i>Jasné vědění o oblasti prožívání 99, Jasné vědění o účelu 101, Jasné vědění o vhodnosti 103, Jasné vědění o nezaslepenosti 103</i>	
Nácvik postupů jasného vědění	105
<i>Jasné vědění u pozic těla 108, Jasné vědění při usínání a probouzení 108, Jasné vědění u přijímání jídla a vyprazdňování výkalů a moči 111</i>	
Hodnota rituálu	113
 3. kapitola: STRATEGIE SOLIDARITY.....	116
Kultivované etické základny.....	120

Povznešené dlení a solidární jednání	124
Názvik povznešeného dlení	130
<i>Přípravná cvičení pro mettá – rozvíjení dobrotivosti 131,</i>	
<i>Mettá-bhávaná – vyzařování dobrotivosti 134, Cílené rozvíjení</i>	
<i>dobrotivosti 134, Nezměrné vyzařování dobrotivosti 135</i>	
Stategické užití brahma-vihára	139
<i>Brahma-vihára při meditativním reflektování 144, Strategie</i>	
<i>brahma-vihára v každodenních situacích 145, Brahma-vihára</i>	
<i>ve společném životě 152</i>	
4. kapitola: STRATEGIE EXTÁZE.....	155
Soustředění ve volnosti	156
Předávání poruch soustředění	158
Proměnění poruch v pomocníky soustředění.....	162
Meditační předměty – brány k extázi	166
Stupně soustředění.....	170
Překážky a články extáze	172
Cvičení klidu a soustředění	179
<i>Sajána: Uvolnění 180, Jóga niddá: Jógový spánek 183,</i>	
<i>Ánápána-sati coby nácvik soustředění 187, Níla-kasina: Svět</i>	
<i>v modrém 190, Marana-sati: Meditace smrti 194</i>	
Rozloučení se světem klidu	198
5. kapitola: STRATEGIE MOCI.....	204
Choroby vůle: bezmoc a svévolnost.....	206
Stezka zření a stezka moci	209
Vůle: záměr, rozhodnutí, úsilí	214
Čtyři magické dráhy moci	217
<i>Dráha moci záměru 221, Dráha moci vůle 224, Dráha moci</i>	
<i>mysli 225, Dráha moci průzkumu 227</i>	
Nácvik meditace satipatthána-vipassaná	231
<i>Základní technika všímavého sledování pomíjivosti 235,</i>	
<i>Střežení bran smyslů 237, Přetváření neblahodárných</i>	
<i>procesů 241, Odvrácení od utrpení 250, Zjištění prázdnoty 253</i>	
Podmíněné vznikání svobody	255
Dodatek A: ZÁKLADNÍ POJMY.....	267
Dodatek B: KOTVENÍ V PROŽÍVANÉ SKUTEČNOSTI.....	268
Seznam zobrazení	273
Rejstřík páli terminologie.....	274