

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 70</i>	
2. kapitola: STRATEGIE KOTVENÍ VE SKUTEČNOSTI.....	74
Pravdivost myšlení a mluvení	75
Nácvik všímavosti těla.....	76
<i>Ánápána-sati: Všímovost 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
Všímovost 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
Kultivování etické základny.....	120

Povznešené dlení a solidární jednání.....	124
Nácvik povznešeného dlení.....	130
<i>Přípravná cvičení pro mettá - rozvíjení dobrotivosti</i> 131,	
<i>Mettá-bhávaná - vyzařování dobrotivosti</i> 134, <i>Cílené rozvíjení</i>	
<i>dobrotivosti</i> 134, <i>Nezměrné vyzařování dobrotivosti</i> 135	
Strategické užití brahma-vihára	139
<i>Brahma-vihára při meditativním reflektování</i> 144, <i>Strategie</i>	
<i>brahma-vihára v každodenních situacích</i> 145, <i>Brahma-vihára</i>	
<i>ve společenském životě</i> 152	
4. kapitola: STRATEGIE EXTÁZE.....	155
Soustředění ve volnosti	156
Překonávání 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</i> 180, <i>Jóga-niddá: Jógový spánek</i> 183,	
<i>Ánápána-sati coby nácvik soustředění</i> 187, <i>Níla-kasina: Svět</i>	
<i>v modrém</i> 190, <i>Marana-sati: Meditace smrti</i> 194	
Rozloučení se světem smrti.....	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</i> 221, <i>Dráha moci vůle</i> 224, <i>Dráha moci</i>	
<i>mysli</i> 225, <i>Dráha moci průzkumu</i> 227	
Nácvik meditace satipatthána-vipassaná	231
<i>Základní technika všímavého sledování pomíjivosti</i> 234,	
<i>Střežení bran smyslů</i> 237, <i>Přetváření neblahodárných</i>	
<i>procesů</i> 241, <i>Odvrácení od utrpení</i> 250, <i>Zjištění prázdnoty</i> 253	
Podmíněné vznikání svobody.....	255
Dodatek A: ZÁKLADNÍ POJMY.....	267
Dodatek B: KOTVENÍ V PROŽÍVANÉ SKUTEČNOSTI.....	268
Seznam zobrazení.....	273
Rejstřík páli terminologie	274