

Obsah

Úvod	7
I. Buddha a buddhismus	11
Buddhův život – mládí.....	11
Myšlenkové pozadí	13
Buddhův život – hledání a nalezení osvobození.....	15
Rozbor pojmů Buddha a Nibbána	18
Buddhův život – učitelská činnost	20
Systematický rozvoj nauky a její dělení	22
Buddhistické školy	25
II. Dhamma – základy nauky	30
Buddhismus jako náboženství.....	30
První ušlechtilá pravda.....	32
Pět skupin lpění	36
Druhá vznešená pravda.....	40
Řetězec závislého vznikání jevů	42
Třetí vznešená pravda	46

Tři charakteristiky existence.....	49
Kamma	52
Dobro a zlo – základy etiky.....	54
Čtvrtá vznešená pravda.....	57
III. Meditace.....	62
Samatha kontra vipassana?.....	63
Sati – všímavost.....	68
Satipathána – 4 podklady všímavosti.....	71
Prostá pozornost.....	79
Předpoklady k praxi	83
Tělesná pozice	92
IV. Pa Auk tradice	96
Vnor –džhána	96
Anapána sati – praxe	99
Pokročilá stadia meditace v systému Pa Auk.....	104
V. Mahasi Sayadaw tradice	108
Vhled.....	108
Předmět meditace, počáteční stupně	110
Označování	111
Meditace v chůzi.....	116
Záměr	117
Denní aktivity	118

Meditace dobrotivosti	120
Pěstování vhledu	124
Práce s bolestí	127
Překážky v meditaci	130
Schopnosti mysli.....	132
Pokročilá praxe.....	134

VI. Vliv meditace v praktickém životě.....139

Chápání praxe	141
Setkání s vlastní myslí	142
Použití všímavosti	147
Všímavost v jednání	151
Skutečnost ne-já v běžném životě	156
Nechání jít.....	158
Shrnutí.....	161

VII. Z vlastní praxe – v klášteře Pa Auk166

Závěr.....	183
Seznam literatury.....	189