

OBSAH

Úvod	5
Editorovo vysvětlení pojmu <i>suññatá</i>	11
Část 1	
SRDCE BUDDHISMU	15
1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY	17
Uhašení <i>dukkha</i>	18
Jedna prostá hrst	19
2. DUCHOVNÍ DOKTOR	23
Duchovní nemoc	23
„Já“ a „moje“	26
Ego, egoismus a jáství	27
Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“	28
Chtivost, nenávist a zmatek	31
3. PRÁZDNOTA NEBOLI <i>SUÑÑATÁ</i>	33
V prázdnotě jsou veškeré ctnosti	34
Pobouřená mysl	36
Část 2	
VŠECHNO O PRÁZDNOTĚ	39
4. VŠECHNA UČENÍ, VŠECHNY PRAXE	41
Význam prázdnoty	43
Nic, ať je to cokoliv, by nemělo být drženo jako „já“ nebo „moje“	45
Všechny praxe obsažené v jedné praxi	47

5. NELPĚNÍ NA ŽÁDNÉ VĚCI	49
Úplná přirozenost je <i>suññatā</i>	53
Nevědomost prázdnoty	54
Laskavost a držení	56
Spalování <i>Dhamm</i>	58
6. PROSTÉ POCITŮ „JÁ“ A „MOJE“	61
Mysl je <i>suññatā</i>	63
<i>Suññatā</i> pro laiky	63
Prosté utrpení	65
7. ELEMENTY PRÁZDNOTY	67
Prázdný element	67
Za všemi elementy	70
8. POZNÁNÍ PRÁZDNOTY	73
Skutečné poznání	73
Dva druhy prázdnoty	75
Bezzbytkové vyhasnutí	48
Význam zrození	79
9. STUPNĚ PRÁZDNOTY	81
Nepřekonatelná <i>suññatā</i>	82
Postupné kroky <i>suññatā</i>	83
V doteku s prázdnotou	85
Osvobození do prázdnoty	86
Vyprázdnění <i>kammy</i>	88
Jóga prázdnoty	89
Hledání perly	90
Část 3	
PRAXE S PRÁZDNOTOU	93

10. KONTEMPLACE PODMÍNĚNÉHO SPOLU-VZNIKÁNÍ	95
Podmíněné spolu-vyvstávání	96
Dvě metody	97
Prosté zakoušení	99
Žít správně	100
Duchovní narození	102
11. VJEMOVÉ ILUZE	105
Nestálost, neuspokojivost a ne-já	105
Příjemné pocity	106
12. PRAXE BĚHEM „NORMÁLNÍ DOBY“	109
Bezcenné k vlastnění	110
Činnost bez činitele	111
Čím nestojí za to být	112
Znova upadnout do hlouposti	114
Být šťastný	115
Zrození a smrt	117
13. PRAXE V OKAMŽIKU SPOJENÍ A V OKAMŽIKU SMRTI	121
Poslední šance	122
Umění skoku	125
Připravenost na smrt	127
14. VYSVOBOZENÍ	131
Pozorujte sami sebe	131
To nejlepší zdraví	132
Strom osvětlení (<i>bódhi</i>)	135
Poznámky	137
Slovník pálijských termínů	143
Báseň: Buddhadása nikdy nezemře	161
O autorovi	163