

Obsah

Předmluva	5
1. Meditace bdělé pozornosti a vhledu (<i>satipatthána-vipassaná</i>)	6
Kontemplace těla jako podklad bdělé pozornosti	7
Kontemplace pocitů jako podklad bdělé pozornosti	7
Kontemplace stavů mysli jako podklad bdělé pozornosti	7
Kontemplace duševních předmětů jako podklad bdělé pozornosti	8
2. Základní přípravné instrukce	10
Meditace klidu a vhledu	10
Opravdové štěstí a klamné štěstí	11
Povaha bdělé pozornosti	11
Meditační sezení	14
Proces chůze	15
Meditace vsedě	20
Jiné denní aktivity	24
3. Praktické aspekty meditace bdělé pozornosti	26
Bdělá pozornost	27
Bdělá pozornost zaměřená na tělo (<i>kájánupassaná-satipatthána</i>)	29
Bdělá pozornost zaměřená na pocity (<i>védanánupassaná-satipatthána</i>)	38
Bdělá pozornost zaměřená na stavy mysli (<i>čittánupassaná-satipatthána</i>)	40
Bdělá pozornost zaměřená na předměty mysli (<i>dhammánupassaná-satipatthána</i>)	43
4. Bdělá pozornost zaměřená na tělo (<i>kájánupassaná</i>)	49
5. Bdělá pozornost zaměřená na pocity (<i>védanánupassaná</i>)	56
Nepříjemné pocity	56
Příjemné a neutrální pocity	60

6. Bdělá pozornost zaměřená na stavy mysli a předměty mysli (<i>čittánupassanā</i> a <i>dhammánupassanā</i>)	63
Překážky	64
Smysly	67
Důležitost vnímání záměru	68
Cesta bdělé pozornosti	72
Nepřítomnost trvalé podstaty a nestálost vědomí	73
Přednost pravé bdělé pozornosti	76
7. Pět překážek	78
Malátnost a otupělost	79
Neklid a obavy	82
Přípravné meditace soustředění	83
8. Priorita předmětů	86
Systematické zaznamenávání a nevybírající uvědomění	86
Čtyři podklady bdělé pozornosti	90
9. Pět řídících schopností	93
Pět schopností	93
Soustředění a energie	95
Jak vyvážit pět schopností?	98
Dynamické vyvažování schopností	104
Dosahujeme pokroku v meditaci	105
10. Vyvažování pěti schopností	107
Vyvažování energie a soustředění	107
Vyvažování důvěry a moudrosti	112
Způsoby vyvažování schopností energie a soustředění	115
11. Tříbení schopností	123
Devět cest tříbení schopností	123
Další způsoby, jak tříbit schopností	133
<i>Méghija-sutta</i>	137
Sedm prvků	138
12. Druhy soustředění	140
Správné a nesprávné soustředění	141
Důležité aspekty soustředění	141
Dvě cesty	142

Povaha a specifické vlastnosti soustředění ve vipassanové meditaci a v meditaci samatha	144
Vipassaná	146
Prožitek různých stadií vipassany	147
Zaznamenávání, které probíhá okamžik po okamžiku, vede k prožitku skutečnosti	150
Jedinečnost vipassanového soustředění	151
Úrovně pohroužení v meditaci samatha	152
Úrovně vhledu ve vipassanové meditaci	152
Aspekty dovedností pojících se s meditací soustředění	153
13. Nejnápadnější rozdíly mezi meditacemi klidu a vhledu	158
Bdělé rozlišení správného a nesprávného soustředění	158
Samatha a vipassaná	159
Samatha-bhávaná a vipassaná-bhávaná	160
Pokrok v samatha-bhávaná	161
Ánápánasati	163
Vývoj předmětu ánápána	164
Vývoj vipassanového předmětu	167
Shrnutí	172
14. Porozumění vhledu	174
Vhled a porozumění	174
Kultivace vhledu	176
Co je to „koncept“?	177
Bdělá pozornost	180
Poznání vhledu	182
15. Stručné pojednání o moudrostech vhledu	186
Vhled do tří obecných znaků existence	187
Úrovně moudrosti vhledu	193
Hlavním cílem je očištění	195
Na co si musíte dávat dobrý pozor	195
Deset nečistot vhledu	196
Obtížné situace, do nichž se můžete dostat	197
Tři modely pokroku v meditaci	198
Pár slov o nibbáně	200
Závěrem	202
16. Nepoddajnost mysli	203
Pět lhostejností	203

Pět pout	208
Další kroky při rozvoji Dhammy a vinaji	214
Čtyři základy úspěšného završení duchovního vývoje	214
17. Důležité prvky pokroku ve vipassaně	217
Mravnost	217
Buddhistická metafyzika	218
Jak zlepšit meditační praxi	219
Soustředění	221
Další důležité faktory	223
18. Život na hraně: bdělá pozornost v denním životě	226
Opětovná adaptace	226
Záplava nečistot	227
Plynutí na hladině	227
Život na hraně	234
Shrnutí	239
Dodatky	
A) Pět překážek (<i>nívarana</i>)	242
Smyslová touha (<i>kāmačchanda</i>)	243
Zlovůle (<i>vjápada</i>)	247
Malátnost a otupělost (<i>thína-middha</i>)	250
Neklid a výčitky (<i>uddhačča-kukkučča</i>)	252
Skeptická pochybnost (<i>vičikiččhā</i>)	256
Shrnutí	257
B) Koncept a realita	260
Čtyři druhy zdánlivé pevnosti (<i>ghana-paññatti</i>)	267
C) Dilemata podél cesty	272
Proč dochází ke komplikacím	272
Čtyři ochranné meditace	282
Vytrvalá praxe	283
D) Mahasi Sayadaw: Praktická cvičení vipassanové meditace	285
E) Základy bdělé pozornosti (<i>Satipatthána sutta</i>)	299
Další doporučená literatura	317
Rejstřík	318