

Obsah:

Průvodní slovo profesora Smékala	7
Předmluva	9
Úvod: Transscienciální reflexe	11
0.1. Systematologická metoda	17
0.2. Epistemologicky kritická analýza	21
0.3. Zvládání jako předmět výzkumu	30
1. Co je abhidhamma ?	35
2. Kulturní kontext	39
2.1. Od Buddhova učení k buddhismům	43
2.2. Kanonické texty a literatura	50
3. Psychologie abhidhammy	55
3.1. Cíle, hodnoty, motivace, patologie	66
Matice jasného vědění 68	
Kořeny motivace a etika 74	
Patologie – znečištění mysli 80	
3.2. Struktura prožívání a řídící schopnosti	87
Smysly, schopnosti a regulace prožívání 88	
Proces prožívání a vznik komplexů lpění 91	
3.3. Podmíněné vznikání	99
Druhy podmíněnosti 100	
Kruh utrpení a spirála emancipace 105	
4. Psychotop a integrace osobnosti	111
4.1. Průzkum psychotopu	114
4.2. Integrovaní osobnosti	120

5. Meditační trénink	131
5.1. Uvolnění a klid	135
Všímání nádechu a výdechu – ána–apána–sati	137
Meditace kráčení – čankamana sati–sampadžaňña	141
Záření dobrotivosti – mettá–bhávaná	142
5.2. Kultivace vhledu	151
6. Každodenní psychohygienu	161
7. Perspektivy praxe	175
Interakce mezi teorií a empirií	176
Otázka vědcovy životní praxe	181
Praxe výuky psychologie a psychoterapie	184
Dodatek: Ukázka kanonického textu abhidhammy	189
Literatura	196
Klíč k rejstříku	212
Rejstřík páli odkazů	213