

# Obsah

Předmluva profesora psychologie Jiřího Hoskovce .....	9
Úvod .....	11
<b>1. kapitola: VŠÍMAVÉ ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTA .....</b>	<b>13</b>
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>	
<b>2. kapitola: STRATEGIE KOTVENÍ VE SKUTEČNOSTI .....</b>	<b>74</b>
Pravdivost myšlení a mluvení .....	75
Nácvik všímavosti těla .....	76
<i>Ánápána-sati: Všímavost 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, Irjád-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
Všímavost a jasné vědění při jednání.....	97
<i>Jasně vědění o oblasti prožívání 99, Jasně vědění o účelu 101, Jasně vědění o vhodnosti 103, Jasně vědění o nezaslepenosti 103</i>	
Nácvik postupů jasného vědění .....	105
<i>Jasně vědění u pozic těla 108, Jasně vědění při ustnání a probouzení 108, Jasně vědění u přijímání jídla a vyprazdňování výkalů a moči 111</i>	
Hodnota rituálu .....	113
<b>3. kapitola: STRATEGIE SOLIDARITY .....</b>	<b>116</b>
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 - vyzářování dobrotivosti</i> 134, <i>Cílené rozvíjení</i>	
<i>dobrotivosti</i> 134, <i>Nezměrné vyzářování 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