

Obsah

Předmluva	5
Slovo autora	6
Úvod	9
<i>Příběh: Plavologie</i>	13
Kapitola 1: Hledání	15
<i>Příběh: Kráčet po stezce</i>	22
Kapitola 2: Výchozí bod	24
<i>Příběh: Buddha a vědec</i>	29
Kapitola 3: Bezprostřední příčina	30
<i>Příběh: Semínka a plody</i>	35
Kapitola 4: Kořen problému	36
<i>Příběh: Oblázky a máslo</i>	44
Kapitola 5: Cvičení morálního chování	46
<i>Příběh: Lékař a jeho předpis</i>	55
Kapitola 6: Cvičení koncentrace	56
<i>Příběh: Zkroucený rýžový pudink</i>	65
Kapitola 7: Rozvíjení moudrosti	66
<i>Příběh: Dva prsteny</i>	79
Kapitola 8: Uvědomění a vyrovnanost	80
<i>Příběh: Jen se dívat</i>	89
Kapitola 9: Cíl	91
<i>Příběh: Rozlitý olej</i>	100
Kapitola 10: Umění žít	101
<i>Příběh: Nadešla ta chvíle</i>	108
Dodatek A: <i>Védaná</i> a její význam v učení Buddha	112
Dodatek B: Pasáže ze <i>sutt</i> , ve kterých se objevuje <i>védaná</i>	117
Glosář	119
Poznámky	123
Informace o kurzech vipassany	126