

Obsah

Předmluva	7
Prameny textů a poděkování	9
Buddha: Mahá Satipatthána Sutta	
Velká promluva o podkladech všímavosti	11
Úvod promluvy	12
1. Sledování těla — <i>kája-anupassaná</i>	13
2. Sledování citů — <i>vedaná-anupassaná</i>	21
3. Sledování mysli — <i>čitta-anupassaná</i>	23
4. Sledování jevů — <i>dhammá-anupassaná</i>	25
5. Závěr	46
Mahási: Základní a pokročilé stupně meditace všímavosti a vhledu	49
Předmluva z roku 1993 (zkrácena)	50
Úvod	52
I. Základní praxe	57
Přípravný stupeň	57
Základní cvičení 1	62
Základní cvičení 2	63
Základní cvičení 3	65
Pokrok v uvědomování	74
Základní cvičení 4	77

Shrnutí	78
II. Pokročilá praxe	80
Jak je uskutečněna Nibbána	107
Poznání plodu	112
Přezkoumávání	114
Jak získat vyšší stezky	116
Závěrečná poznámka	121
III. Pracoviště všímání nádechu a výdechu	123
Přechod z meditace klidu do meditace vhledu	126
Áyukusala: Dhammasákačchá – Hovory Dhammy o všímavosti a vhledu	129
1. Postupy a principy meditační instrukce	132
2. Vývoj výuky meditace v tradici Áyukusala	143
3. Zásady vedení dlouhodobě meditujících	153
4. Výběr z dalších hovorů o Buddhově učení	163
5. Přehled pokroku vědění vhledu	179
Kontakty na buddhistické skupiny	182