

## OBSAH

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Předmluva (Peter A. Levine) | xi |
| Úvod                        | xv |

### Část 1 Základ

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Smysl meditace                        | 1  |
| Těkavá mysl                           | 4  |
| Čtyři základy                         | 6  |
| 1. Zakořenění                         | 7  |
| 2. Pozornost zaměřená na dech         | 8  |
| 3. Plnost cítění                      | 9  |
| 4. Vědomí pozorovatele                | 10 |
| Cvičení přítomnosti                   | 11 |
| Sezení s otevřenými a zavřenými očima | 11 |
| Strukturování času pro meditaci       | 13 |
| Pozice v sedu                         | 15 |

### Část 2 Nyní

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Proces a praxe               | 19 |
| Postupná metoda              | 22 |
| Krok 1: Klidné usazení       | 25 |
| Krok 2: Vstup do <i>nyní</i> | 26 |
| Krok 3: Bdělá přítomnost     | 27 |
| Krok 4: Nestranné pozorování | 28 |
| Motivace                     | 29 |

### Část 3 Cesta

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Objevování neutrality       | 31 |
| Ospalost                    | 32 |
| Prohlubování neutrality     | 33 |
| Krok 5: Rozpoznání programů | 34 |
| Krok 6: Uvolňování mysli    | 35 |
| Krok 7: Otevírání se důvěře | 37 |
| Meditace a život            | 39 |
| Meditace obecně             | 40 |

### Část 4 Svět

|  |    |
|--|----|
| Další kroky                                  | 43 |
| Krok 8: Procitování velkého prostoru         | 47 |
| Krok 9: Zažívání ne-vědění                   | 47 |
| Krok 10: Vědomí jednory                      | 49 |
| Invokace a dedikace                          | 51 |
| Postupná cesta meditace přítomnosti: dodatek | 55 |
| Odkrývání přítomnosti                        | 57 |
| Podpůrná životní praxe                       | 58 |
| Aplikovaná meditace                          | 61 |
| Struktura vyučování meditaci                 | 63 |
| Meditační horizonty                          | 65 |

## **Příloha**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Čtyři základní cvičení        | 67 |
| Vybraná literatura            | 73 |
| Odkazy na odborné publikace   | 75 |
| Výcvik v meditaci přítomnosti | 77 |
| O autorovi                    | 79 |