

SISUKORD

TÖLKIJAJA EESSÕNA.....	9
EESSÕNA.....	13
<i>Sissejuhatus</i>	
SUUR MUUTUS.....	15
MÕTLUSE EESMÄRK	15
VIRGUMISE ABIVAHENDID	17
MÄÄRAV TEGUR: MEIE MEEL	17
MIS ON MEEL?	18
KÕIGIS VÄRVIDES ELAMA ÕPPIMINE	19
MINA JA TEISED — LÕHE ÜLETAMINE	19
MUUTUMINE	20

Esimene osa

ESIMESED SAMMUD

Esimene peatükk

HINGAMISE TEADVUSTAMINE.....	25
TÄHELEPANUVÕIME	25
MÕTLUS: HINGAMISE TEADVUSTAMINE	26
ASTMED HINGAMISE TEADVUSTAMISE MÕTLUSES	27
ÜLDNÕUANDED HINGAMISE TEADVUSTAMISE TREENIMISEKS	30

Teine peatükk

METTÄ BHĀVANĀ — SÜDAMLIKU SÕBRALIKKUSE ARENDAMINE.....	35
KUST ALGAB SÕPRUS	36
INIMELU VÄÄRTUSTAMINE	36
METTÄ BHĀVANĀ ASTMED	37
KUUS ASTET LÜHIDALT	37
METTÄ BHĀVANĀ — KUUS ASTET ÜSIKASJALIKUMALT	39

Kolmas peatükk

MÕTLUSPRAKTIKA SISSESEADMINE IGAPÄEVASES ELUS.....	47
IGAPÄEVANE HARJUTAMINE	47
MEELEOLU LOOMINE	49
TEADVUSTAMINE	51
MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL	58
TASAKAALU LOOVAD PINGUTUSED	61
HEAENDELISED MÄRGID	64

Teine osa

PÕHIMÕTTED

Neljas peatükk

TEADVUSE KÕRGEMAD TASEMED.....	71
TERVIKLIKUKS SAAMINE	71
DHYĀNA SEISUNDITE TUNDMAÕPPIMINE	73

Viies peatükk

MEELERAHU JA ÜLETAV MÕISTMINE.....	85
OLEMISE SÕLTUVUSLIK OLEMUS	86
SÕLTUVUSLIKU OLEMISE VORMID	88
SISSEJUHATUS VIPASSANA MÕTLUSSE	93
OLEMIST ISELOOMUSTAVAD ÜLDTUNNUSED	96

Kuues peatükk

MÕTLUSTINGIMUSED	105
MÕJUD	105
VÄLISED TINGIMUSED	107
SISEMISED TINGIMUSED	114

Seitsmes peatükk

MÕTLUSASEND	121
HEA MÕTLUSASEND	121
MÕTLUSASENDI PÕHIMÕTTED	122
KUIDAS TEKIVAD PROBLEEMID	122
ASEND KUI MÕTLUSMEETOD	123
IDEAALNE MÕTLUSASEND	124
ASENDI VÕTMISE VIIS	126
ENESE HÄSTI TUNDMINE EI TÄHENDA ALATI ASENDIÕIGSUST	129
VALU	130
ISTUMIST HÕLBUSTAVAD MEETODID	130
HARJUTUSED	131

Kabekas peatükk

MÕTLUSTÖÖ MEELE ARENDAMISEL	141
AKTIIVSUS JA PASSIIVSUS	141
KINDLA MENETLUSVIISI SISSESEADMINE	141
MEELE ARENDAMINE MÕTLUSES — ÜLEVAADE	146
TÖÖ DHYĀNA SEISUNDITES	153
EDASI DHYĀNA SEISUNDITES	164

Üheksas peatükk

MÕTISKLUS	167
NÄLG TÕE JÄRELE	167
MÕTTE OLEMUS	168
MÕISTMISE TASEMED	170
(1) <i>Kuulamine</i>	171
(2) <i>Mõtisklus</i>	172
(3) <i>Mõtlus</i>	174
TINGIMUSTE LOOMINE TÕELUSE VAHETUKS MÕISTMISEKS	176

Kümnnes peatükk

ERINEVAD MÕTLUSE TÕÜBID	179
VIIS PEAMIST MEETODIT	179
SAMATHA	180
1 <i>Hingamise teadvustamine</i>	180
2 (a) <i>Neli brahma-vihāra't ja mettā bhāvanā</i>	180
(b) <i>Karunā bhāvanā</i>	182
(c) <i>Muditā bhāvanā</i>	186
(d) <i>Upekkhā bhāvanā</i>	188
VIPASSANĀ	193
3 <i>Mõtisklus püsimatuse üle</i>	193
4 <i>Kuue elemendi praktika</i>	197
5 <i>Mõtisklus Sõltuvuslikkuse üle</i>	202
TEISED MÕTLUSMEETODID	210
<i>Kujustamise mõtlus</i>	210
<i>Kasina mõtlused</i>	212
<i>Kuue elemendiga stuupa kujustamine</i>	214
<i>Lihtsalt istumise mõtlus</i>	215

Lisa

VIIE TÕKKEGA VÕITLEMISE MEETODID	223
SOOV AISTMISKOJEMUSTE JÄRELE	224
PAHATAHTLIKKUS JA VIHA	227
RAHUTUS JA ÄREVUS	233
LAISKUS JA TUIMUS	236
KAHTLUS JA OTSUSTAMATUS	240
MÄRKUSED JA VIITED	245
REGISTER	251