

Sisukord

AUTORIST	9
TÄNUSÕNAD	11
SISSEJUHATUS	13
Uks	13
Mis on meditatsioon?	16
<i>Üks</i> KEHA	23
Teemanttroon	23
Asendi põhimõtted	28
Kehameditatsioon	38
<i>Juhendatud harjutus: kehameditatsioon</i>	41
<i>Kaks</i> HINGAMISE TEADVUSTAMINE	47
Teadlikkus	47
Hingamise teadvustamine	52
<i>Juhendatud harjutus: hingamise teadvustamine</i>	57
Uus maailm	60

<i>Kolm</i>	SIIRAS HEASOOVLIKKUS	65
	<i>Mettā bhāvanā</i>	65
	<i>Mettā</i> kasvatamise viisid	81
	<i>Juhendatud harjutus: mettā bhāvanā</i>	83
<i>Neli</i>	SUUR MEEL	91
	Brahmavihaarad	92
	Sisemine valgus, väline valgus	96
<i>Viis</i>	MEDITATSIOONI ELAVANA HOIDMINE	99
	Kavatsus	99
	Tasakaalustatud pingutus	101
<i>Kuus</i>	ENERGIA TASAKAALUSTAMINE MEDITATSIOONIS	105
	Mõtted	106
	Emotsioon	114
	Keha	121
<i>Seitse</i>	VIIS TÕKET	123
	Vihkamine ja pahatahtlikkus	126
	Soov kogeda aistinguid	130
	Rahutus ja ärevus	131
	Laiskus ja loidus	133
	Kahtlus ja otsustamatus	134
	Viis tõket kui põhilised emotsionaalsed kalduvused	135

<i>Kaheksa</i>	TÖÖ TÕKETEGA	139
	Tunnistamine	139
	Taevataoline suhtumine	142
	Vastupidise arendamine	143
	Tagajärgedega arvestamine	145
	Mahasurumine	146
	Kaitse alla minemine	147
	Meditatsiooni väljakutse	149
<i>Üheksa</i>	POSITIIVSED TEGURID	153
	Algatav mõte ja püsiv mõte	157
	Rõõm	158
	Õnnetunne	160
	Ühtesuunatus	162
<i>Kümme</i>	MÕISTMINE	165
<i>Üksteist</i>	HARJUTAMA ASUMINE JA HARJUTUSE ALALHOIDMINE	175
	Harjutama asumine	175
	Harjutuse alalhoidmine	180
<i>Kaksteist</i>	MEDITATSIOON JA EETIKA	187
<i>Kolmteist</i>	MIKS MEDITEERIDA?	193
	Kokkuvõte	195
	REGISTER	201