

Obsah

Předmluva - - - - -	4
I. Základní praxe - - - - -	7
Přípravný stupeň - - - - -	7
První základní cvičení - - - - -	8
Druhé základní cvičení - - - - -	9
Třetí základní cvičení - - - - -	9
Pokrok v rozvoji všímavosti - - - - -	14
Čtvrté základní cvičení - - - - -	15
II. Pokročilá praxe- - - - -	17
Stupně vhledu - - - - -	17
Analytická znalost těla a mysli - - - - -	17
Poznání získané odhalením podmíněnosti - - - - -	18
Poznání získané pochopením - - - - -	20
Deformace vhledu - - - - -	21
Zralé poznání vhladem - - - - -	23
Jak je uskutečňována Nibbána - - - - -	29
Znalost stezky - - - - -	29
Poznání plodu - - - - -	31
Přehled - - - - -	32
Jak dosáhnout vyšších stezek - - - - -	33
Rada - - - - -	35
Speciální poznámka- - - - -	35
Poznámky - - - - -	37
O autorovi - - - - -	40