

Obsah

Předmluva	5
Úvod	7
ČÁST I	
Základní praxe	11
Přípravný stupeň	11
Základní cvičení 1	15
Základní cvičení 2	16
Základní cvičení 3	17
Pokrok v uvědomování	24
Základní cvičení 4	26
Shrnutí	28
ČÁST II	
Pokročilá praxe	29
Jak je uskutečněna Nibbána	51
Poznání plodu	54
Přezkoumávání	56
Jak získat vyšší stezky	57
Závěrečná poznámka	61
DODATEK	
Pracoviště všímání nádechu a výdechu	63
Mahá Satipaṭṭhāna Sutta	
Buddhova Velká řeč o podkladech všímavosti	67