

NAMÓ TASSA BHAGAVATÓ ARAHATÓ SAMMÁSAMBUDDHASSA

Obsah:

	strana
Úvodní slovo překladatelky	6
1. Štěstí pravého pochopení	7
2. Úvodní instrukce pro medituující	17
3. Sedm prospěšností meditace všímavosti	24
4. Čtyři podklady všímavosti	34
5. Sedm stupňů čištění	42
6. Devět způsobů jak rozvíjet schopnosti mysli	49
7. Pět předpokladů meditačního pokroku	56
8. Dodatek, Pokyny pro medituující	61