

CESTA K PROBUZENÍ

Čchao Khnun Phra Sóbhana Dhammasudhi

Obsah

Úvod do meditace	4
Dynamika meditace vzhledu	7
Pozornost a soustředění	12
Stálá bdělost a jasnost jednání	14
Dívat se a jít do přítomnosti	17
Síla pasivní bdělosti	19
Utišení mysli	23
Vhled a odpoutání	26
Pochopení procesu podmiňování	29
Rozpoznávání překážek	32
Objevení sebe sama a uskutečnění pravdy	36
Úplné pochopení zde a nyní	39
Přesáhnout intelekt	41
Hledání podstaty	48