

Légzés
figyelése



Bölcs elmélkedés, Tiszta megértés
yoniso-manasikāra, sati-sampajañña

A tudat megismeri:

Az Éberség Négy Alapja

test, érzetek,
elme állapotok,
a tudat tartalma

Képi és támogatja
a jótékony jellemzőket:

A Felébredés Hét
Tényezője

éberség, vizsgálódás, energia,
öröm, nyugalom, összpontosítás,
kiegyensúlyozottság

Fejleszti a Helyes Nézetet és
elhagyja a kényszeres hajlamokat:

Megérti a tapasztalat
természetét

állandótlan
elégtelen
érintlen



Tudás és Felszabadulás
vijjā-vimutti



Tisztánlátás
Nyugalom
Belátás