

# Оглавление

Благодарности

Вступительное слово

Введение

Приступая к практике

Как применять направляемые медитации

Исследование сердца

Введение в медитацию на любящей доброте

Направляемая медитация на любящей доброте

Расслабление живота

Направляемая медитация на расслаблении живота

Медитация осознанного дыхания на расслаблении живота

Вдохнуть в себя священное

Прощение

Направляемая медитация на прощении

Так чья же это жизнь?

Священное путешествие

Об употреблении имени Бога

Характер практики

Выбор учителя

Исследование ума

Непосредственная связь

Осознанное исследование настоящего

Простая медитация на осознанность — сосредоточение на дыхании и  
отмечании

Пара слов об отмечании

Отпускание в сознательную жизнь

Направляемая медитация на осознанности

Делая первый шаг

Медитативный блюз

Исследование тяжёлых, травмирующих эмоциональных состояний

Направляемое исследование тяжёлых, травмирующих эмоциональных  
состояний

Занимайтесь одним делом. Эксперимент с сознанием

Он спросил: «Каким было твоё лицо до того, как ты родился?»

Великая зависимость — проблема ошибочного самоопределения  
Выход из зависимости  
Личное замечание по поводу зависимости  
Цепь событий  
Игра «Зуд». Эксперимент с сознанием  
Исследование принятия пищи  
Медитация на внимательном принятии пищи  
Углублённое исследование принятия пищи  
История о вилке  
Еда как священнодействие  
Направляемая медитация на восприятии приёма пищи как священнодействия  
Каждый кусок пищи — священен  
Медитация на принятии пищи — замечание о технике  
Игра во время еды. Эксперимент с сознанием  
Когда буддисты медитируют  
Памятование  
Относитесь ко всему легко  
Исследование реального тела  
Первый снег  
Исследование сопротивления  
Направляемая визуализация сопротивления  
Умное сопротивление  
Проверка реальности. Эксперимент с сознанием  
О работе с болью  
Исследование боли  
Направляемая медитация на смягчении боли. Медитация на боль I  
Направляемая медитация на принятии присутствия боли. Медитация на боль II  
II  
Исследование эмоций, связанных с болью  
Направляемая медитация на эмоции, связанные с болью. Медитация на боль III  
III  
Направляемая медитация на разрешении проблем, связанных с болью.  
Медитация на боль IV  
Кармические ссуды и сбережения  
Исследование исцеления  
Направляемая медитация исцеления  
Звонок будильника. Эксперимент с сознанием

О работе с горем

Преобразование точки переживания горя в точку чувствительности сердца

Направляемая медитация на переживании горя

Исследование горя

Медитация матери милосердия

Сердечное дыхание на теплоту и терпение

Сойти с пути

Раскрытие сердца матки — исцеляющее исследование

Замечание о медитации на исцелении в теле

Медитация на исцелении в теле

Замечание о медитации на раскрытии сердца матки

Медитация на раскрытии сердца матки

Замечание о медитации на совместном исцелении в любящей доброте

Медитация на совместном исцелении в любящей доброте

Доверьтесь себе

Пусть этот день рождения станет последним. Эксперимент с сознанием

Сознательное умирание

Введение в медитацию на умирании

Замечание о направляемой медитации на умирании

Направляемая медитация на умирании

Введение в медитацию перехода в смерть

Направляемая медитация перехода в смерть

Заключительное замечание

Об авторе