

# Оглавление

Введение

Почему мы медитируем?

## **Часть 1. Техника медитации**

1. Подготовка к практике и принятие обязательства
2. Стабилизация ума  
*Упражнение. Прикосновение к настоящему мгновению*  
Упражнение. Сканирование тела
3. Шестичастная поза
4. Дыхание  
Практика отпускания
5. Отношение  
Возвращаться снова и снова
6. Безусловное дружелюбие
7. Сам себе учитель медитации

## **Часть 2. Работа с мыслями**

8. Ум-обезьянка
9. Три уровня дискурсивного мышления
10. Мысли как объект медитации  
*Упражнение. Использование мыслей как объекта медитации*
11. Воспринимайте все дхармы как сновидения

## **Часть 3. Работа с эмоциями**

12. Развитие близости с собственными эмоциями
13. Пространство внутри эмоций
14. Эмоции как объект медитации  
*Упражнение. Использование воспоминания как опоры для медитации*
15. Сделать грязную работу
16. Быть с переживанием
17. Дышать вместе с эмоцией

18. Отбросьте историю и найдите чувство  
*Упражнение. Найти чувство*

#### **Часть 4. Работа с чувственными восприятиями**

19. Чувственные восприятия

Звук как объект медитации

*Упражнение. Звук как объект*

Визуальный образ как объект медитации

*Упражнение. Визуальный образ как объект*

Ощущения как объект медитации

*Упражнение. Ощущение как объект*

Вкус как объект медитации

*Упражнение. Вкус как объект*

20. Взаимосвязь всех восприятий

#### **Часть 5. Раскрыть своё сердце всему**

21. Отказаться от борьбы

*Упражнение. Внимание к простым активностям как медитация*

22. Семь наслаждений

23. Выносимая лёгкость бытия

24. Убеждения

25. Расслабление в отсутствие опоры

26. Создайте круг практикующих

27. Взрачивайте чувство любопытства

28. Путь бодхисаттвы