

# Оглавление

Об авторе

Выражение признательности и посвящение

Выражение признательности от издателя

Предисловие Джозефа Голдстейна

Введение

## **Глава 1: Внимательность**

Внимательность и память

Развитие внимательности

Внимательность и концепции

Внимательность и восприимчивость

Внимательное наблюдение за положениями тела

Внимательное наблюдение за телесной активностью

Польза от внимательного наблюдения за телом

Краткое содержание

## **Глава 2: Сатипаттхана**

Четыре сатипаттханы

Созерцание тела

Созерцание дхарм

Семь созерцаний

Внимательное наблюдение в повседневной жизни

Определение и рефрен

Внутреннее и внешнее

Природа возникновения и исчезновения

Просто быть внимательным

Независимое пребывание

Краткое содержание

### **Глава 3: Анатомия**

Природа тела

Чувственность

Сравнение

Практическое упрощение

Детальный подход

Поддержание равновесия глаз

От сканирования к открытой практике

Краткий обзор

### **Глава 4: Элементы**

Элементы как качества

Практический подход

Сравнение

Пустая природа материи

Элементы и равновесие ума

Элемент пространства

Открытая практика

Краткое изложение

### **Глава 5: Смерть**

Памятование о смерти

Практический подход

Дыхание и непостоянство

Соприкосновение с неизбежностью смерти

Элементы и смерть

Открытая практика

Краткое изложение

### **Глава 6: Ощущение**

Ощущение и реакция

Практический подход  
Подталкивание со стороны ощущений  
Тело и боль  
Ум и радость  
Правильное воззрение  
Мирские и не мирские ощущения  
Непостоянство  
Открытая практика  
Краткое изложение

### **Глава 7: Ум**

Желание, неприятие и заблуждение  
Отсутствие загрязнений  
Собранный (скованный) и рассеянный ум  
Более высокие состояния ума  
Раскрытие сердца  
Умелое использование меток  
Открытая практика  
Непостоянство  
Четыре благородные истины  
Искаженные представления  
Краткое изложение

### **Глава 8: Препятствия**

Обусловленность  
Встреча с препятствием  
Чувственное желание  
Неприятие  
Лень и вялость  
Тревога и беспокойство  
Сомнение  
Отсутствие препятствий

Открытая практика

Краткое изложение

## **Глава 9: Пробуждение**

Внимательность

Исследование

Энергия

Радость

Безмятежность

Сосредоточение

Равновесие

Уравновешивание пробуждающих факторов

Развитие индивидуальных пробуждающих факторов

Склонность ума к пробуждению

Открытая практика

Краткое изложение

## **Заключение**

Равновесие

Постепенное развитие

Прозрение

Повседневная регулярная практика

Настройка практики

Ключевые аспекты

Развитие безмятежности

Независимое пребывание

Краткое изложение

Цитирования