

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика	8
Предисловие составителей	10
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ.....	11
Зачем мы практикуем?	11
Этика как основа	19
Подтверждение интуитивной мудрости	25
Медитация на самоцвете в лотосе: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.....	29
Вопросы и ответы: об этике и порядке применения практик.....	31
ГЛАВА 2. ПРИСТУПАЕМ К ПРАКТИКЕ ШАМАТХИ	37
Начинаем медитацию	39
Расслабление, устойчивость и явность.....	40
Вопросы и ответы: об осознании дыхания.....	48
Власть над вниманием: памятование и самонаблюдение.....	55
Шаматха как катализатор умственных событий.....	60
Как работать с проблемами в практике шаматхи.....	62
ГЛАВА 3. ПУТЬ К ШАМАТХЕ: ОБЗОР.....	70
Девять стадий пути к шаматхе	70
Достижение шаматхи.....	78
Условия для достижения шаматхи.....	82
Пять помех для продвижения в шаматхе	88
Пять факторов стабилизации.....	92
О выборе объекта в практике шаматхи.....	94

Вопросы и ответы: о достижении шаматхи.....	97
Что идет после шаматхи	102
ГЛАВА 4. ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА	105
Медитация: любящая доброта к себе	109
Расширение практики любящей доброты.....	115
Преимущества, которыми в практике любящей доброты обладают миряне	117
Любящая доброта к врагам	119
Проблема праведного гнева	129
Страсть и терпение в ответ на источники страданий.....	132
Поиски качества, которое можно полюбить	136
Как мы путаем привязанность с любящей добротой.....	138
Вопросы и ответы: враги и прозрение.....	140
Достижение шаматхи в практике любящей доброты.....	146
ГЛАВА 5. СОСТРАДАНИЕ	153
Вопросы и ответы: катарсис, логика и сострадание.....	160
Сострадание к страдающей личности: медитация	163
Расширение практики сострадания	165
Докучливое вмешательство в практике сострадания	167
Медитация на Авалокитешваре, воплощении сострадания.....	168
ГЛАВА 6. СОПЕРЕЖИВАЮЩАЯ РАДОСТЬ	172
Сорадование счастьем других.....	172
Сорадование добродетели.....	174
ГЛАВА 7. РАВНОСТНОСТЬ	178
Равностность в буддизме тхеравады	178
Равностность в тибетском буддизме.....	180

Вопросы и ответы: как отличить привязанность от приязни.....	192
ГЛАВА 8. ПРОЗРЕНИЕ КАК ИСТОЧНИК СИЛ.....	195
От прозрения — к непосредственному переживанию окончательного.....	203
Вопросы и ответы: насущность и исключительность духовного пробуждения.....	213
Об авторе	220
О переводчике	222