

# Оглавление

Предисловие

Глава 1. Путь сосредоточения

Глава 2. Сосредоточение и джханы

Глава 3. Подготовка к медитации джханы

Глава 4. Пожелание всего наилучшего себе и другим

Глава 5. Медитация на дыхании

Глава 6. Почему мы не можем достичь сосредоточения сильного сосредоточения прямо сейчас?

Глава 7. Цель практики

Глава 8. Состояния джхан

Глава 9. Сосредоточение доступа

Глава 10. Первая джхана

Глава 11. Вторая и третья джханы

Глава 12. Четвёртая джхана

Глава 13. Нематериальные джханы

Глава 14. Надмирские джханы

Словарь

Литература, рекомендованная для дополнительного чтения

Об авторе