

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Благодарности	11
ГЛАВА 1. СЧАСТЬЕ, СПОКОЙСТВИЕ И ТРЕНИРОВКА УМА	
Зачем мы практикуем.....	12
Виды благополучия	16
Возможно ли абсолютное счастье?	22
Не ведет ли эвдемония к бездействию?	24
<i>Практика: Радость от поисков внутреннего благополучия ...</i>	25
Радикальное спокойствие.....	27
ГЛАВА 2. МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ	
Что такое медитация?	30
Ум новичка.....	32
Практики осознанности и два вида медитации	36
Формальная и неформальная практика.....	37
Семь универсальных принципов построения практики.....	40
Положение тела	51
<i>Практика: Краткий просмотр тела</i>	58
ГЛАВА 3. УСТРЕМЛЕНИЯ НЕНАСИЛИЯ	
Принципы светской этики	63
<i>Практика: Устремление к ненасилию</i>	67
Пять тренировок	68
Два аспекта этической самодисциплины	71
<i>Практика: Устремление к применению пяти принципов</i>	73

ГЛАВА 4. ПРОСТРАНСТВО ОСОЗНАВАНИЯ.....	78
Знакомство с умом.....	78
Осознание.....	80
<i>Практика: Присутствие осознания.....</i>	84
Видимости.....	86
<i>Практика: Осознание сферы личных видимостей.....</i>	89
ГЛАВА 5. ВОЛНЫ В НЕПОДВИЖНОСТИ.....	94
Наблюдение за телесными видимостями	94
Три столпа внимания	96
Памятование и самонаблюдение	99
Сосредоточение на теле и дыхании.....	102
<i>Практика: Наблюдение за дыханием во всем теле.....</i>	106
Дополнительные приемы в наблюдении за дыханием.....	108
Успокоение в телесной неподвижности	113
<i>Практика: Раскрепощение в неподвижности</i>	114
От наблюдения — к пониманию и доброте.....	116
ГЛАВА 6. СОЗВЕЗДИЯ В ЯСНОМ НЕБЕ	120
Сосредоточение на уме	121
<i>Практика: Сосредоточение на пространстве ума</i> <i>и возникающих в нем видимостях</i>	127
Пять видов туч: омрачающие энергии	130
Осознание без опоры.....	135
<i>Практика: Раскрепощение без опоры</i>	137
ГЛАВА 7. СЕРДЕЧНОЕ ТЕПЛО.....	141
Доброта как естественная природа.....	141
Равностность	144
<i>Практика: Развитие равностности</i>	145
Любящая доброта	148
<i>Практика: Любящая доброта к себе и другим.....</i>	153

ГЛАВА 8. РАДОСТНОЕ ПРИСУТСТВИЕ.....	159
Радость в простоте.....	160
<i>Практика: Собираение радости</i>	163
Сопереживающая радость.....	166
<i>Практика: Сопереживающая радость</i>	169
Сорадование причинам счастья.....	171
Объединяем три вида радости.....	172
ГЛАВА 9. СЕТИ ЯВЛЕНИЙ.....	175
Роль практик прозрения.....	175
Настоятельный вопрос.....	176
Бенгальская домохозяйка и китайский патриарх.....	179
Овеществление и деконтекстуализация.....	184
Гармония практик.....	187
<i>Практика: Взаимозависимость осознания</i> <i>и видимостей</i>	189
ГЛАВА 10. НАВСТРЕЧУ БЕЗБРЕЖНОМУ СОСТРАДАНИЮ.....	192
Искусное милосердие.....	192
Культура ненасилия и сострадания.....	196
Четыре бесценных дара.....	198
Восемь звеньев сострадательного участия.....	201
<i>Практика: Раскрытие сострадания</i>	212
Заключение.....	215
Приложение 1. Вопросы, позволяющие проверить квалификацию инструктора по медитации.....	217
Приложение 2. Строфы для практики.....	219
Об авторе.....	222