

# Оглавление

Введение

## **Часть I**

### **РАДОСТЬ СОСРЕДОТОЧЕННОГО УМА**

Глава 1. Развитие сосредоточенного ума

Глава 2. Радость уединения

Глава 3. Счастье

Глава 4. Беспристрастность

## **Часть II**

### **ПОДГОТОВКА УМА К СОСТОЯНИЮ ПОГЛОЩЕНИЯ**

Глава 5. Мудрость отпускания

Глава 6. Динамика эмоций

Глава 7. Усилие, лёгкость и намерение

Глава 8. Успокоение беспокойного ума

## **Часть III**

### **КАК ДОСТИЧЬ МЕДИТАТИВНОГО ПОГЛОЩЕНИЯ**

Глава 9. Счастье и пять факторов поглощения

Глава 10. Доступ к поглощению: на пороге покоя

Глава 11. Формы пребывания, свободные от страха, — первая джхана

Глава 12. Погружение в восторг — вторая джхана

Глава 13. Поглощение радостью — третья джхана

Глава 14. Сияющее спокойствие — четвёртая джхана

Глава 15. Какой глубины достаточно?

Глава 16. Краткое изложение наставлений по медитации

## **Часть IV**

### **РАБОТА ПРОЗРЕНИЯ**

Глава 17. Три двери к прозрению

Глава 18. Новый взгляд

## **Часть V**

### **ОПЫТ НЕМАТЕРИАЛЬНЫХ СФЕР**

Глава 19. Без границ: исследование бесконечности

Глава 20. Постигание пустоты

Эпилог

Примечания