

# Оглавление

Благодарности

Введение. Дышать — значит жить!

«Калама-сутта». Право на сомнение

## **Часть первая. ПРАКТИКА СОЗНАВАНИЯ**

1. Сознание дыхания во всём теле

2. Дыхание как якорь

3. Неизбирательное сознание

## **Часть вторая. СОЗНАВАНИЕ В ЖИЗНИ**

4. Сознание в повседневной жизни

5. Сознание в отношениях

Приложение. Встреча с Кришнамурти