

# Оглавление

Об авторе  
Выражение признательности  
Предисловие Джека Корнфилда  
Введение

## **Глава I. Внимательность к принятию пищи**

Переедание царя Пасенади  
Инструкции по внимательному принятию пищи  
Польза от внимательного принятия пищи  
Внимательность к вкушению  
Внимательность и памятование  
Правильное воззрение  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава II. Этические аспекты внимательности**

Учения, обращенные к царю Пасенади  
Закладывание нравственного основания  
Внутренняя и внешняя внимательность  
Памятование о нравственности  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава III. Внимательность и сострадание**

Сострадание в раннем буддизме  
Связь между состраданием и внимательностью  
Личная практика и обучение других  
Медитативная практика сострадания  
Mettā и внимательность  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава IV. Воплощенная внимательность**

Тело в ранней буддийской медитации  
Сравнения для внимательного наблюдения за телом  
Сдерживание чувственного восприятия  
Сравнение с пастухом  
Правильная и ложная внимательность  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава V. Внимательное наблюдение и сфокусированное внимание**

Противодействие отвлечению  
Предварительные практики для внимательного наблюдения за дыханием  
Шестнадцать этапов внимательного наблюдения за дыханием  
Первые этапы внимательного наблюдения за дыханием  
Внимательное наблюдение и ментальное погружение

Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава VI. Внимательность и мудрость**

Четыре установления внимательности  
Контроль за внимательностью  
Усердие в опоре на внимательность  
Ясное знание  
Баланс  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава VII. Голое осознание**

Наставление для Бахии  
Снова те же самые наставления  
Конструкция переживания  
Роль концепций  
Внимательность как защита  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава VIII. Внимательность и здоровье**

Совет стареющему мирянину  
Стрела боли  
Созерцание тонов ощущения  
Зависимое возникновение  
Факторы пробуждения  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава IX. Внимательность и смерть**

Теория управления страхом  
Созерцание трупа  
Последнее дыхание  
Бессмертие  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава X. Внимательность и стремление Будды к пробужденности**

Древнеиндийские прецеденты  
В поисках пробужденности  
Обретенная пробужденность  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава XI. Внимательность и абхидхамма**

Всеведение  
Моментальность  
Память  
Медитация прозрения  
Краткий итог  
Практические рекомендации

## **Глава XII. Недвойственная внимательность**

Идеал бодхисаттвы

Светоносный ум

Природа ума

Моментальность и пустотность

Краткий итог

Практические рекомендации

### **Заключение**

Аспекты внимательности

История внимательности

Глобализация внимательности

Библиографические ссылки