



<i>Благодарности</i> .....	11
<i>Об авторах</i> .....	13
<i>Введение</i> .....	15
<i>Обзор десяти ступеней</i> .....	27
<i>Первая интерлюдия</i>	
Сознательный опыт и цели медитации .....	47
<i>Первая ступень</i>	
Способ утвердиться в практике .....	71
<i>Вторая интерлюдия</i>	
Помехи и проблемы .....	97
<i>Вторая ступень</i>	
Прерванное внимание и преодоление блуждания ума .....	113
<i>Третья ступень</i>	
Длительная непрерывность внимания и преодоление забывчивости .....	131
<i>Третья интерлюдия</i>	
Как работает внимательность .....	151
<i>Четвертая ступень</i>	
Непрерывное внимание и преодоление грубых отвлечений и сильной притупленности.....	161
<i>Четвертая интерлюдия</i>	
Модель «моменты сознания».....	191
<i>Пятая ступень</i>	
Преодоление тонкой притупленности и усиление внимательности .....	215
<i>Пятая интерлюдия</i>	
Система ума.....	231
<i>Шестая ступень</i>	
Подавление тонких отвлечений.....	269
<i>Шестая интерлюдия</i>	
Ступени искусного практикующего.....	291

<i>Седьмая ступень</i>	
Однонаправленное внимание и объединение ума .....	321
<i>Седьмая интерлюдия</i>	
Природа ума и сознание.....	341
<i>Восьмая ступень</i>	
Умственная податливость и успокоение сенсорного восприятия.....	365
<i>Девятая ступень</i>	
Умственная и физическая податливость и снижение интенсивности медитативной радости.....	397
<i>Десятая ступень</i>	
Спокойствие и равностность.....	409
Заключительные мысли .....	415
<i>Приложение А</i>	
Медитация при ходьбе.....	421
<i>Приложение Б</i>	
Аналитическая медитация .....	437
<i>Приложение В</i>	
Медитация на любящую доброту.....	445
<i>Приложение Г</i>	
Джханы.....	451
<i>Приложение Д</i>	
Обзор с внимательностью .....	475
<i>Приложение Е</i>	
Прозрение и «темная ночь» .....	487
<i>Глоссарий</i> .....	493
<i>Примечания</i> .....	511



<i>Рисунок 1.</i> Прохождение ступеней — нелинейный процесс.....	29
<i>Рисунок 2.</i> Медитация, не пронизывающая повседневную жизнь, подобна дырявому ведру.....	31
<i>Рисунок 3.</i> Бесплезность раздражения, принуждения и натужных усилий .....	44
<i>Рисунок 4.</i> Поле намеренного осознания.....	48
<i>Рисунок 5.</i> Перемещение внимания.....	49
<i>Рисунок 6.</i> Внимание против осознания.....	50
<i>Рисунок 7.</i> Спонтанное движение внимания .....	53
<i>Рисунок 8.</i> Чередувание внимания .....	54
<i>Рисунок 9.</i> Интроспективное периферийное осознание .....	62
<i>Рисунок 10.</i> Четыре этапа при переходе к объекту медитации .....	78
<i>Рисунок 11.</i> Что мешает утвердиться в практике .....	88
<i>Рисунок 12.</i> Наблюдение за дыханием.....	120
<i>Рисунок 13.</i> Вы не контролируете ваш ум .....	124
<i>Рисунок 14.</i> Ум — это совокупность разных умственных процессов .....	127
<i>Рисунок 15.</i> Когда удовольствие и счастье усиливаются, умственные процессы приходят в согласие.....	129
<i>Рисунок 16.</i> Как происходит забывчивость .....	134
<i>Рисунок 17.</i> Присваивание ярлыков.....	140
<i>Рисунок 18.</i> Как справляться с болью и дискомфортом.....	145
<i>Рисунок 19.</i> Тонкая и грубая притупленности.....	146
<i>Рисунок 20.</i> Четыре уровня внимательности — колючий куст как метафора.....	159
<i>Рисунок 21.</i> Два шага в преодолении грубых отвлечений.....	166
<i>Рисунок 22.</i> Как превратить боль в объект медитации .....	171
<i>Рисунок 23.</i> Боль меняется, когда вы прекращаете сопротивляться .....	172
<i>Рисунок 24.</i> Проблема дискурсивной гениальности .....	174
<i>Рисунок 25.</i> Эмоции, воспоминания и видения как отвлечения.....	179
<i>Рисунок 26.</i> Соединение .....	183
<i>Рисунок 27.</i> Семь видов моментов сознания .....	194
<i>Рисунок 28.</i> Моменты связывающего сознания. ....	196
<i>Рисунок 29.</i> Моменты внимания и моменты периферийного осознания .....	198

<i>Рисунок 30. Моменты внимания и моменты периферийного осознания II.....</i>	<i>200</i>
<i>Рисунок 31. Моменты невоспринимающего ума.....</i>	<i>203</i>
<i>Рисунок 32. Сознательное намерение.....</i>	<i>205</i>
<i>Рисунок 33. Применение модели «Моменты сознания» к медитации. ....</i>	<i>207</i>
<i>Рисунок 34. Поступательное движение от забывчивости до однонаправленного сосредоточения в модели «Моменты сознания».....</i>	<i>208</i>
<i>Рисунок 35. Поступательное движение от полной бдительности до засыпания в рамках модели «Моменты сознания» .....</i>	<i>211</i>
<i>Рисунок 36. Метод сканирования тела.....</i>	<i>226</i>
<i>Рисунок 37. Система ума.....</i>	<i>232</i>
<i>Рисунок 38. Под-умы бессознательных умов.....</i>	<i>234</i>
<i>Рисунок 39. Взаимодействия сенсорных и распознающего умов через сознательный ум .....</i>	<i>238</i>
<i>Рисунок 40. Метафора совета правления .....</i>	<i>243</i>
<i>Рисунок 41. Сознательные и бессознательные намерения .....</i>	<i>250</i>
<i>Рисунок 42. Нарративный ум как создатель историй.....</i>	<i>259</i>
<i>Рисунок 43. «Я» и «оно».....</i>	<i>262</i>
<i>Рисунок 44. Подавление отвлечений с помощью конкурирующих намерений .....</i>	<i>273</i>
<i>Рисунок 45. Телесные ощущения и мысли .....</i>	<i>277</i>
<i>Рисунок 46. Упорядоченное течение энергии в теле.....</i>	<i>308</i>
<i>Рисунок 47. Уровень внимательности зависит от объединения .....</i>	<i>343</i>
<i>Рисунок 48. Внимательность может усиливаться даже в состоянии притупленности .....</i>	<i>344</i>
<i>Рисунок 49. Прекращение умственных построений .....</i>	<i>348</i>
<i>Рисунок 50. Расширение модели «Система ума» .....</i>	<i>351</i>
<i>Рисунок 51. Обработка информации в сенсорных умах .....</i>	<i>354</i>
<i>Рисунок 52. Обмен информацией между сенсорными умами.....</i>	<i>355</i>
<i>Рисунок 53. Кратковременное сосредоточение.....</i>	<i>369</i>
<i>Рисунок 54. Поток энергии и спонтанные движения.....</i>	<i>385</i>
<i>Рисунок 55. Бурные и спокойные потоки энергии.....</i>	<i>406</i>
<i>Рисунок 56. Объединение ума .....</i>	<i>417</i>
<i>Рисунок 57. Переходный этап «темной ночи» .....</i>	<i>489</i>