

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие переводчика	6
Предисловие	8

ЧАСТЬ 1.

МЕДИТАЦИЯ: ГДЕ ОНА ЗАРОДИЛАСЬ И КАК ДОШЛА ДО НАС	13
1. Кто я?	16
2. Истоки созерцания	22
3. Научная экстернализация медитации	34
4. Научные исследования медитации	54

ЧАСТЬ 2.

МЕДИТАЦИЯ В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ	73
5. Практика. Внимаем дыханию жизни	76
6. Теория. Приходим в чувство	79
7. Практика. Единство неподвижности и движения	89
8. Теория. Познание и исцеление ума	97
9. Практика. Созерцаем свет сознания	129
10. Теория. Исследование природы сознания	134
11. Практика. Проверяем природу наблюдателя	155
12. Теория. Основополагающее состояние сознания	158
13. Практика. Раскачивающееся осознание	173
14. Теория. Сознание без начала или конца	174
15. Практика. Покоимся в неподвижности осознания	211
16. Теория. Мир скептицизма	212
17. Практика. Пустотность ума	239
18. Теория. Мир, в котором мы участвуем, глазами буддизма	241

19. Практика. Пустотность материи	262
20. Теория. Мир, в котором мы участвуем, через призму философии и науки	265
21. Практика. Покоимся во вневременном сознании.....	289
22. Теория. Светоносное пространство исконного осознания	291
23. Практика. Медитация в действии	324
24. Теория. Вселенная в целом.....	326
25. Кем мы станем?.....	338
Англоязычная библиография	342
Об авторе	364
О переводчике	367