

# Оглавление

Благодарности .....	9
Введение .....	12

## *Часть I*

### **Ум, тело и эмоции**

<i>Раз.</i> «О нет, неужели опять?» .....	24
<i>Два.</i> Исцеляющая сила осознания .....	50

## *Часть II*

### **Мгновение за мгновением**

<i>Три.</i> Развивая направленное внимание .....	74
<i>Четыре.</i> Дыхание .....	100
<i>Пять.</i> Другой вид понимания .....	129

## *Часть III*

### **Преобразуя собственную неудовлетворенность**

<i>Шесть.</i> Восстановление связи со своими чувствами .....	155
<i>Семь.</i> Подружиться со своими чувствами .....	185
<i>Восемь.</i> Мысли как создания разума .....	211

*Девять.* Направленное внимание  
в повседневной жизни.....237

*Часть IV*

**Возвращаясь к полноценной жизни**

*Десять.* Жить полной жизнью .....275

*Одиннадцать.* Сводим все воедино .....295

Дальнейшее чтение.

Материалы из Интернета и центры медитаций .....314

Об авторах .....317