

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность	8
Предисловие	9
Вступление	11

Часть I. Принципы медитации

Глава 1. Путь концентрации	28
Глава 2. За пределами концентрации	34
Глава 3. Переключиться на альфа-волны	41
Глава 4. Различные альфа-состояния	51
Глава 5. Парадокс осознанности	57

Часть II. Естественный переход к медитации

Глава 6. Осознанное зрение	68
Глава 7. Осознанное слушание	74
Глава 8. Осознанное обоняние	79
Глава 9. Осознанный вкус	85
Глава 10. Осознанное чувство	88
Глава 11. Подведем итоги по теме чувств	94

Часть III. Базовая практика МПТ

Глава 12. Сферическая осознанность	101
Глава 13. Медитация воина	109
Глава 14. Настрой на медитацию	127
Глава 15. Как справиться с ловушками, которые расставляет разум	141
Глава 16. Гибкость подхода	148
Глава 17. Ментальные карты и уровни освоения навыка	153

Часть IV. Применение в повседневной жизни

Глава 18. Полезные изменения в образе жизни	168
Глава 19. Преодоление искажений восприятия	185
Глава 20. Направляя эмоции	195
Глава 21. Мгновенная медитация	200
Глава 22. Вернемся к основам	206
Глава 23. Естественная медитация	210
Справочные материалы	216
Список литературы	236
Об авторе	238