

Оглавление

Отзывы на книгу «Восемь внимательных шагов к счастью»

Благодарности

Список сокращений

Введение

Открытие Будды

Как поддерживать практику

Начинаем практику внимательности

Шаг 1 ♦ Искусное понимание

Понимание причин и следствий

Понимание Четырёх благородных истин

Внимательность к искусному пониманию

Ключевые моменты внимательности к искусному пониманию

Шаг 2 ♦ Искусное размышление

Отпускание

Любящая доброта

Сострадание

Внимательность к искусному размышлению

Ключевые моменты внимательности к искусному размышлению

Шаг 3 ♦ Искусная речь

Говорить правду

Слова — это не оружие

Говорите мягко

Избегайте пустой болтовни

Внимательность к искусной речи

Ключевые моменты внимательности к искусной речи

Шаг 4 ♦ Искусное действие

Пять обетов

Этика в действии

Высшие обеты мирян

Внимательность к искусному действию

Ключевые моменты внимательности к искусному действию

Шаг 5 ♦ Искусный образ жизни

Вопросы для оценки искусного образа жизни

Выбор искусного образа жизни

Внимательность к искусному образу жизни

Ключевые моменты внимательности к искусному образу жизни

Шаг 6 ♦ Искусное усилие

Десять оков

Пять препятствий

Четыре шага к искусному усилию

Помните о главном

Внимательность к искусному усилию

Ключевые моменты внимательности к искусному усилию

Шаг 7 ♦ Искусная внимательность

Четыре основы внимательности

Внимательность к телу

Внимательность к чувствам

Внимательность к уму

Внимательность к ментальным объектам

Ключевые моменты практики искусной внимательности

Шаг 8 ♦ Искусное сосредоточение

Благое сосредоточение

Стадии полного сосредоточения

Внимательность к искусному сосредоточению

Ключевые моменты внимательности к правильному сосредоточению

Обещание Будды

Просветление

«Прийти и увидеть»