

Spis treści

- 9 | Wprowadzenie

- 17 | **CZĘŚĆ 1. ROZPOCZYNIANIE**
- 19 | Umysł początkującego
- 21 | Oddech
- 23 | Kto oddycha?
- 24 | Najtrudniejsza praca na świecie
- 26 | Zaopiekować się chwilą bieżącą
- 27 | Mindfulness to przytomna świadomość
- 28 | Tryb działania a tryb bycia
- 30 | Podstawy naukowe
- 32 | Mindfulness jest dla wszystkich
- 34 | Stan przebudzenia
- 36 | Ustabilizowanie i skalibrowanie instrumentu
- 38 | Istotą praktyki jest zamieszkiwanie w przytomnej świadomości
- 40 | Urok dyscypliny
- 42 | Przebudzić swoje „ustawienie domyślne”
- 45 | Świadomość – jedyna możliwa przeciwwaga dla myślenia
- 47 | Bycie uważnym i świadomym można ćwiczyć
- 49 | Myślenie jest w porządku
- 50 | Przyjazny stosunek do myśli
- 52 | Przenośne opisy umysłu

- 54 | Nie brać myśli do siebie
- 56 | Sobienie
- 57 | Nasz romans z zaimkami osobowymi – „ja”, „mnie” i „moje”
- 59 | Świadomość jest wielkim pojemnikiem
- 61 | Liczy się nie tyle przedmiot uwagi, ile sama uwaga

63 | **CZĘŚĆ 2. PODTRZYMYWANIE**

- 65 | Metoda redukcji stresu oparta na mindfulness
- 67 | Fenomen na skalę światową
- 69 | Czują uwaga
- 70 | Uważność we wszystkich zmysłach
- 72 | Propriocepcja i interocepcja
- 74 | Jedność świadomości
- 76 | Wiedza to świadomość
- 78 | Samo życie staje się praktyką medytacyjną
- 80 | Już teraz przynależysz
- 81 | Tuż przed nosem
- 83 | Uważność to coś więcej niż świetna idea
- 85 | Ponowne zetknięcie z życiem
- 86 | Kim jestem? Kwestionowanie własnej narracji
- 88 | Jesteś czymś więcej niż jakakolwiek narracja
- 91 | Nigdy nie jesteś wybrakowany
- 93 | Inny rodzaj uwagi
- 95 | Wiedzieć, że się nie wie
- 96 | Umysł przygotowany
- 97 | Co możesz zobaczyć właśnie ty?

99 | **CZĘŚĆ 3. POGŁĘBIANIE**

- 101 | Nigdzie nie iść, nie robić nic
- 103 | Działanie, które wypływa z bycia
- 105 | Działać stosownie

- 106 | Czy robisz to właściwie? Tak, jeśli tylko jesteś świadom tego, co się dzieje
- 109 | Niesądzenie jako przejaw inteligencji i akt dobroci
- 111 | Możesz być tylko sobą – i całe szczęście!
- 112 | Wiedza ucieleśniona
- 114 | Cieszyć się cudzą radością
- 116 | Zupełna katastrofa
- 117 | Czy moja świadomość cierpienia cierpi?
- 119 | Co oznacza wyzwolenie od cierpienia?
- 122 | Sfery piekielne
- 124 | Wyzwolenie jest w samej praktyce
- 127 | Piękno umysłu, który zna siebie
- 129 | Opiekować się swoją praktyką medytacji
- 130 | Oszczędność energii w praktyce medytacyjnej
- 132 | Postawa niekrzywdzenia
- 134 | Żądza: kaskada niezaspokojenia
- 136 | Niechęć: odwrotna strona żądzy
- 139 | Ułuda i pułapka samospełniających się przepowiedni
- 140 | Właściwy moment jest teraz
- 142 | „Program zajęć” przewiduje „właśnie to”
- 145 | Zwrócić sobie życie
- 147 | Z uważnością w świat
-
- 151 | **CZĘŚĆ 4. DOJRZEWANIE**
- 153 | Postawy, które tworzą fundament praktyki mindfulness
-
- 167 | **CZĘŚĆ 5. PRAKTYKOWANIE**
- 169 | Rozpoczęcie praktyki formalnej
- 178 | Uważność jedzenia
- 180 | Uważna świadomość oddechu
- 183 | Uważna świadomość ciała jako całości