

## فصل اول: ورود

۱۶.....	ذهن تازه کار.....
۱۶.....	تنفس .....
۱۸.....	چه کسی نفس می کشد؟.....
۱۸.....	مشکل ترین کار در جهان .....
۱۹.....	مراقبت از زمان حال .....
۲۰.....	مابندفولنس، آگاهی است .....
۲۱.....	وضعیت انجام و وضعیت بودن .....
۲۲.....	پیش زمینه علمی .....
۲۳.....	ذهن آگاهی، جهانی است .....
۲۴.....	بیداری .....
۲۴.....	تثبیت و تنظیم ابزار خود.....
۲۶.....	سکونت در هوشیاری، اساس تمرین است .....
۲۶.....	زیبایی انضباط.....
۲۸.....	اصلاح تنظیمات پیش فرض .....
۲۹.....	هوشیاری: تنها ظرفیت قوی جهت متعادل سازی افکار.....
۳۰.....	توجه و هوشیاری، مهارتهایی قابل تمرین اند .....
۳۱.....	فکر کردن هیچ ایرادی ندارد.....
۳۲.....	دوستی با افکار.....
۳۳.....	تصاویر ذهنی می توانند مفید باشند.....
۳۴.....	افکار را شخصی نکنیم .....
۳۵.....	مِنِّیت .....
۳۵.....	معاشقه با ضمائر شخصی – بالاخص من، منصوب به من، مال من .....
۳۶.....	هوشیاری، ظرف بزرگی است .....
۳۷.....	اشیای مورد توجه به اندازه خود توجه اهمیت ندارند .....

## فصل دوم: نگاهداشت

- ۴۰..... ذهن آگاهی، پایه گذار کاهش استرس
- ۴۱..... رخدادی جهانی
- ۴۲..... توجهی پُر مهر
- ۴۲..... ذهن آگاهی با تمام حواس
- ۴۳..... حس عمقی و حس فیزیولوژیک بدن
- ۴۴..... وحدت هوشیاری
- ۴۵..... دانستن، هوشیاری است
- ۴۶..... زندگی بستری برای تمرین مراقبه
- ۴۶..... شما همواره جزئی از تمامیت این جهان هستید
- ۴۷..... درست در پیش روی ما
- ۴۸..... ذهن آگاهی، صرفاً یک دیدگاه خوب نیست
- ۴۹..... دوباره در دسترس بودن
- ۴۹..... من که هستم؟ مورد پرسش قرار دادن روایت خودمان
- ۵۰..... شما فراتر از هر روایتی هستید
- ۵۲..... شما هرگز کامل نیستید
- ۵۳..... توجه کردن به شیوه‌ای متفاوت
- ۵۴..... ندانستن
- ۵۴..... ذهن آماده
- ۵۵..... چه چیزی مال شما است که باید ببینید؟

## فصل سوم: عمیق تر شدن

- ۵۸..... نه جایی بروید و نه اقدامی بکنید
- ۵۸..... انجام دادن از بودن حاصل می شود
- ۶۰..... اگر به آنچه درحال وقوع است آگاه باشید، کارتان را درست انجام می دهید
- ۶۱..... قضاوت نکردن، عملی هوشمندانه و مهرورزانه است
- ۶۲..... شما فقط می توانید خودتان باشید، پس خدا را شکر
- ۶۳..... تجسم دانستن
- ۶۴..... احساس شادی برای دیگران
- ۶۵..... فاجعه کامل

۶۵.....	آیا هوشیاری من نسبت به درد و رنج، خود درد و رنج است؟
۶۶.....	رهاشدن از رنج به چه معنا است؟
۶۸.....	عرصه جهنم.....
۶۹.....	آزادی در تمرین نهفته است.....
۷۱.....	زیبایی ذهنی که خود را می شناسد.....
۷۲.....	مراقبت کردن از تمرین مراقبه.....
۷۲.....	ذخیره انرژی در تمرین مراقبه.....
۷۳.....	نگرش عدم آسیب.....

### حرص: آبشار نارضایتی ها

۷۵.....	نفرت: جنبه ثانویه طمع.....
۷۷.....	هدیان و دام رسالت واقعیت بخشی به خود.....
۷۸.....	زمان درست، همواره همین لحظه است.....
۷۹.....	((برنامه درسی)) فقط همین است.....
۸۰.....	زندگی تان را به خودتان بازگردانید.....
۸۱.....	ذهن آگاهی بیشتری به جهان بیاوریم.....
۸۵.....	فصل چهارم: کامل شدن.....
۸۶.....	پایه های نظری تمرین ذهن آگاهی.....

### فصل پنجم: تمرین

۹۸.....	شروع تمرینات رسمی.....
۱۰۰.....	چهار توصیه ساده برای انجام تمرینات رسمی.....
۱۰۳.....	ذهن آگاهی به خوردن.....
۱۰۴.....	ذهن آگاهی به تنفس.....
۱۰۶.....	ذهن آگاهی به بدن به صورت یک تمامیت.....
۱۰۷.....	ذهن آگاهی به صداها، افکار و عواطف.....
۱۰۹.....	ذهن آگاهی، هوشیاری ناب است.....
۱۱۰.....	حرف آخر.....
۱۱۱.....	درباره نویسنده.....