

# Оглавление

Предисловие .....	11
-------------------	----

## Часть I

### Разум, мозг и осознание

Глава 1. Внимательное осознание .....	21
Глава 2. Основные сведения о головном мозге .....	43

## Часть II

### Погружение в непосредственное переживание

Глава 3. Неделя молчания .....	65
Глава 4. Страдание и потоки сознания .....	76

## Часть III

### Грани внимательного мозга

Глава 5. Субъективность и наука .....	95
Глава 6. Овладение ступицей: внимание и колесо сознания .....	111
Глава 7. Избавление от предвзятости суждений: устранение нисходящих ограничений .....	133
Глава 8. Внутренняя сонатройка: зеркальные нейроны, резонанс и внимание к намерению .....	159