

## Sisukord

Sissejuhatus	3
Miks ma selle raamatu kirjutasin?	4
Kuidas meditatsioon mind aidanud on?	5
Milleks meditatsiooni vaja on?	8
Budistlik teadlikkuse meditatsioon	11
Kuidas seda raamatut kasutada?	14
Nädal 1. Istu. Jälgi.	15
Nädal 2. Jälgi füüsilisi aistinguid	24
Nädal 3. Jälgi hingamist.	28
Nädal 4. Jälgi hingamist ninasõõrmete otsas.	30
Nädal 5. Jälgi hingamist. Saa teadlikuks hetkest.	34
Nädal 6. Teadlikkuse kasutamine igapäevaelus.	40
Nädal 7. Jälgi keha. Jälgi valu.	43
Nädal 8. Kolm teadmiste tasandit.	49
Nädal 9. <i>Jhana</i> kogemine.	53
Nädal 10. Ignoreeri sügelust.	58
Nädal 11. Ignoreeri „sügelust“ igapäevaelus.	62
Nädal 12. Thich Nhat Hanhi õpetused	64
Nädal 13. Unusta reeglid.	67
Nädal 14. Vaata täppi seinal.	70
Nädal 15. Vaata värve. Vaata kujundeid.	72
Nädal 16. Kust mõtted tulevad?	74
Nädal 17. Emotsioonid. Klammerdumine.	76
Nädal 18. Mis toob sulle rõõmu, toob ka kurvastust.	80
Nädal 19. Võistlus mõtete ja tähelepanu vahel.	82
Nädal 20. Teadlikkus.	84
Nädal 21. Kõndimise meditatsioon.	88
Nädal 22. Sobiva hoiaku kujundamine.	90
Nädal 23. Inimeste universaalsed omadused.	93
Nädal 24. Sõbralikkuse meditatsioon.	96
Nädal 25. Kasulikud tehnikad, mis sind aitavad	103