

Spis treści

CZĘŚĆ I

KOŁO ŚWIADOMOŚCI: TEORIA I PRAKTYKA **17**

Zaproszenie..... 18

Kultywacja dobrostanu poprzez rozwijanie uwagi,
świadomości oraz intencji..... 19

Praktyczne narzędzie..... 21

Przewodnik po umyśle..... 28

Opowieści o stosowaniu koła świadomości w praktyce: jak wykorzystać potęgę obecności..... 31

Billy i jego powrót na piastę 31

Jonathan i jego wytchnienie od emocjonalnego
rollercoastera 32

Mona i jej azyl na piaście..... 33

Teresa, trauma i dochodzenie do siebie
z użyciem integracji koła 34

Zachary: znaleźć sens, więź i ulgę w bólu 39

Przygotuj swój umysł na Koło Świadomości: skupiona uwaga 43

Kształtowanie umysłu pod kątem regulacji..... 43

Wskazówki na początek 45

Obiektyw psychowzroczności 51

Świadomość oddechu źródłem stabilizacji uwagi 53

Czym jest umysł? 60

Trzy filary treningu umysłu	67
Uwaga zogniskowana i niezogniskowana	71
Monitorowanie uwagi i świadomości	75
Podstawowe Koło Świadomości	82
Mapy, metafory i mechanizmy.....	82
Podstawowe i pełne Koło Świadomości	84
Mapa podstawowego Koła Świadomości	88
Praktyka podstawowego Koła Świadomości	92
Refleksja na temat umysłu: twoje doświadczenie związane z podstawowym Kołem.....	96
Życzliwa intencja.....	103
Jak wpleść życzliwość, empatię i współczucie w swoje życie	103
Integracja, duchowość, zdrowie	119
Nasze wewnętrzne i wzajemnie powiązane „ja”	121
Budowanie współczucia za pomocą deklaracji intencji	124
Rozważania na temat życzliwej i pełnej współczucia intencji	130
Pogłębienie praktyki Koła.....	134
Otwarta świadomość	137
Poznajemy piastę	137
Refleksja na temat wiedzy	140
Energia wokół Koła	142
Skondensowana praktyka Koła.....	148

CZĘŚĆ II

KOŁO ŚWIADOMOŚCI I MECHANIZMY

FUNKCJONOWANIA UMYŚLU

153

Umysł i przepływ energii w ciele 154

Umysłny rozwój mózgu 160

Twoja ręka jako model mózgu w głowie 162

Sieć stanu spoczynkowego 167

Jak zintegrować sieć stanu spoczynkowego 171

Jak przestać kurczowo się trzymać osobnego „ja” 177

Niesamodzielność a przywiązanie 180

Czwarty segment obręczy i umysł relacyjny 186

Jak rozwinąć zintegrowany mózg za pomocą
treningu umysłu 192

Integracja w mózgu i szprycha uwagi zogniskowanej 196

Jak i gdzie powstaje świadomość? 196

Świadomość i integracja informacji 203

Uwaga, świadomość i mózg społeczny 207

Piasta wiedzy i możliwe mechanizmy funkcjonowania
mózgu stojące za czystą świadomością 213

Natura energii, energia umysłu 223

Nauka, energia i doświadczenie 223

Energia natury 226

Energia jako prawdopodobieństwo 246

Wykres 3 P przedstawiający przepływ energii 259

Mapowanie umysłu w formie pułapów, płaskowyzów
oraz płaszczyzny możliwości 264

Świadomość, piasta i płaszczyzna możliwości	280
Świadomość i płaszczyzna możliwości	280
Mózgowe korelaty czystej świadomości	283
Filtry świadomości	288
Filtry świadomości i porządkowanie doświadczeń	288
Jak przetwarzanie odgórne i oddolne kształtują nasze poczucie rzeczywistości	294
Płaskowyż, „ja” i sieć stanu spoczynkowego	300
Jeden osobisty zestaw filtrów	306
Czysta świadomość i filtry świadomości	309
Oscylacje uwagi: pętla 3 P, szprycha koła	312
Proporcje oscylacji, stany umysłu	319
Zachwyć i radość	330
Tabela korelacji pomiędzy doświadczeniem umysłowym, metaforą a mechanizmem	332

CZĘŚĆ III

OPOWIEŚCI O PRZEMIANIE DZIĘKI PRAKTYCE KOŁA	335
Proponowanie Koła jako idei dzieciom:	
Billy i wolność piasty, przestrzeń płaszczyzny	336
Koło Świadomości i nastolatkwie: Jonathan i wyciszenie zmiennych płaskowyżów i pułapów	343
Koło Świadomości dla rodziców i innych opiekunów:	
Mona i uwolnienie się od powtarzających się płaskowyżów i pułapów chaosu i sztywności	352
Koło w leczeniu traumy: Teresa i przemiana traumatycznych filtrów świadomości	359
Koło, życie zawodowe i przebudzony umysł: Zachary i dostęp do płaszczyzny	382

CZĘŚĆ IV POTĘGA OBECNOŚCI **393**

Wyzwania i szanse związane z obecnością i świadomością.....	397
Wolność: przemiana w możliwość.....	407
Obecność wykraczająca poza konkretne metody.....	410
Uważna świadomość i integracja.....	413
Łączenie z płaszczyzny.....	416
Śmiech, życie i śmierć z poziomu płaszczyzny	419
Przywództwo i miłość z płaszczyzny	425

PODZIĘKOWANIA	428
---------------	-----

WYBRANE ŹRÓDŁA I LEKTURY	431
--------------------------	-----