

# Оглавление

Предисловие редактора

Далай-Лама о книге

Предисловие автора

## **Часть I. ОСНОВАНИЯ ДУХОВНОСТИ**

Глава 1. Открывая священное

Глава 2. Открытие семи практик

Глава 3. Как пользоваться этой книгой

Глава 4. Духовные практики: что они делают и как они это делают

## **Часть II. СЕМЬ ПРАКТИК**

### **Первая практика: Преобразование мотивации**

Глава 5. Секрет счастья

Глава 6. Упражнения для избавления от пристрастий

Глава 7. Найдите желание своей души: переориентация мотивации

Глава 8. Упражнения для переориентации желаний

Глава 9. Вершины желания

### **Вторая практика: Развитие эмоциональной мудрости**

Глава 10. Дар любви

Глава 11. Проблема трудных эмоций

Глава 12. Упражнения для избавления от страха и гнева

Глава 13. Развитие любви и благодарности

Глава 14. Вершины любви

### **Третья практика. Нравственная жизнь**

Глава 15. Ценность добродетели

Глава 16. Что такое нравственная жизнь?

Глава 17. Упражнения в нравственном образе жизни

Глава 18. Вершины нравственной жизни

### **Четвертая практика. Сосредоточивайте и успокаивайте свой ум**

Глава 19. Ваш блуждающий ум

Глава 20. Развивайте спокойный ум

Глава 21. Вершины сосредоточения и спокойствия

### **Пятая практика. Пробуждение духовного зрения**

Глава 22. Целительная сила осознания

Глава 23. Упражнения в осознании

Глава 24. Видеть божественное во всем

Глава 25. Упражнения в божественном видении

Глава 26. Вершины Видения

### **Шестая практика. Воспитание духовного ума**

Глава 27. Что такое мудрость?

Глава 28. Пробуждение мудрости

Глава 29. Упражнения в мудрости

Глава 30. Вершины мудрости

### **Седьмая практика. Выражение духа в действии**

Глава 31. Дух служения

Глава 32. Воспитание щедрого сердца

Глава 33. Упражнения в великодушии и служении

Глава 34. Вершины великодушия

Глава 35. Наслаждайтесь своей Самостью

## **Примечания**

Примечания по источникам цитирования

Библиография