

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Практика счастья	10
Измените ситуацию к лучшему	12
Сострадательное слушание облегчает страдания.....	13
Бомба, готовая взорваться.....	15
Обезвреженная бомба.....	17
Верное учение, верная практика.....	21
Сделайте счастье возможным.....	23
Глава 1. Потребление гнева	24
Гнев — это не только психологическая реальность	25
Мы — это то, что мы едим	27
Потребление гнева через другие органы чувств.....	30
Ешьте правильно, ешьте меньше	31
Пятое упражнение для развития осознанности	35

Глава 2. Потушите пожар гнева	39
Спасайте свой дом	39
Инструменты для тушения пламени	41
Как мы выйдем, когда сердимся?	43
Направьте на свой гнев свет осознанности	45
Приготовьте свой гнев	47
Превратите отбросы в цветы	49
Забота о вашем ребенке — гнев	51
Обнимите свое дитя	54
Откройте истинную природу своего гнева.....	55
Помогайте, а не наказывайте	57
Остановите цикл гнева	59
Хороший садовник	61
Позаботьтесь о себе, позаботьтесь о других	62
Исцелите раненого ребенка внутри себя	64
Станьте свободным человеком	66
«Я знаю, что ты рядом, и это большое счастье»	68
Глава 3. Язык истинной любви.....	70
Мирные переговоры.....	70
Восстановите отношения	72

Мир начинается с вас.....	74
Мирное соглашение.....	76
Примите свой гнев	80
Счастье — не только ваше личное дело	81
Преобразуем гнев вместе.....	88
Дорогой гость	91
Камушек в кармане.....	93
Глава 4. Преображение	95
Энергетические зоны	95
Органичная природа чувств.....	98
Идея со-бытия	99
Выражайте гнев мудро	101
Планы на вечер пятницы	103
Избирательный полив.....	105
Полейте цветок.....	108
Придите на помощь.....	110
Вы уверены, что правы?	112
Исследуйте свой гнев вместе.....	115
Делитесь всем, даже если это трудно	116
С состраданием вы не совершаете ошибок.....	118
Терпение — признак истинной любви	120
Выиграйте бой.....	122

Глава 5. Сострадательное общение.....	126
За тучами есть солнце.....	127
Приучите себя слушать внимательно	129
Слушайте, чтобы принести говорящему облегчение	131
Сострадание — это противоядие от гнева и обиды	132
Поддержите себя.....	134
Вы — это ваши дети	138
Начните диалог	140
Любовные письма.....	143
Поливая семена счастья	146
Маленькие чудеса	150
Глава 6. Сутра вашего сердца	151
Момент благодарности, момент просветления	151
Читайте сутру своего сердца каждый день	153
Оставьте берег гнева	155
Дарите подарки, когда сердитесь	157
Облегчение приходит с пониманием	158
Чем опасно выпускать пар	160
Обладая осознанностью, вы в безопасности	164

Вы — объект своего собственного гнева	167
Понимание останавливает гнев	169
Глава 7. Без врагов	172
Начните с себя	172
Умное сострадание.....	176
Сострадание и работа полиции.....	178
Мы не можем принимать ничью сторону	180
Диалог как средство от гнева и насилия.....	182
Мы бомбим сами себя	183
Остановим войны до того, как они начнутся.....	185
Коллективное понимание	189
Помогите любви возникнуть вновь	191
Преодолейте свое осуждение	193
Служение своей стране.....	195
Глава 8. Дэвид и Анжелина: энергетическая привычка к гневу	199
Зажечь благовоние своего сердца	204
Дэвид и Анжелина находятся среди нас	207
Как сохранить Анжелину.....	210
Где сейчас ваша Анжелина?	212

Начните заново	214
Защищайте своих Анжелин	216
Глава 9. Окружите гнев осознанностью	218
Узлы гнева	218
Воспитание в себе агрессии	222
Будьте нежны с гневом.....	223
Используйте гнев, используйте страдания	225
Отдавайте и получайте энергию осознанности ...	227
Узнать, принять, облегчить гнев	229
Сохраняйте осознанность	231
Подвал и гостиная.....	234
Уму тоже нужна хорошая циркуляция	235
Чтобы гостиная не пустовала	237
Будьте радушны с нежеланными гостями	238
Глава 10. Осознанное дыхание	241
Дышите, чтобы позаботиться о своем гневе	241
Глубокое расслабление для принятия и исцеления гнева	243
Вы способны пережить грозу.....	247
Узнавание и принятие состояний ума	249
Семена гнева, семена сострадания.....	251

Энергетические привычки и осознанное дыхание	253
Глава 11. Верните себе Чистую землю	256
Сделайте счастье своей главной задачей	256
Напишите книгу о себе	260
Нектар сострадания.....	262
Освободитесь из тюрьмы абстрактных понятий	263
Очень важное письмо	264
Верните себе Чистую землю	268
Пишите письмо целый день	270
Проживайте каждую секунду с радостью	271
Дар преобразования	275
Приложение 1	277
Мирный договор.....	278
Приложение 2. Пять упражнений для развития осознанности.....	282
Приложение 3. Медитации для внимательного изучения ситуации и избавления от гнева.....	287
Внимательное изучение гнева	289
Избавление от гнева и исцеление отношений с родителями	292
Приложение 4. Глубокое расслабление	296