

Оглавление

Предисловие редактора

1. Любовь, которая не умирает
2. Целительная сила бодхичитты
3. Спокойствие в неопределённости
4. Мудрость безысходности
5. Любящая доброта. Важнейшая практика.
6. Любящая доброта и медитация
7. Зачем медитировать?
8. Шестичастная поза
9. Правдивых историй не бывает
10. Сидячая медитация
11. Четыре качества майтри
12. Корень страдания
13. Погода и Четыре благородные истины
14. Факты жизни. Непостоянство
15. Не причинять вреда
16. Дхарма
17. Практика внимательности и воздержание
18. Расслабьтесь так, как есть
19. Работа с афоризмами
20. Афоризм «Все активности следует выполнять с одним намерением»
21. Превращая стрелы в цветы
22. Ничего плотного
23. Факты жизни. Отсутствие собственного «я»
24. Оставаться посередине
25. Афоризм «Из двух свидетелей выбирай основного»
26. Подойти к краю
27. Факты жизни. Страдание

28. Надежда и страх
29. Расслабьтесь (и сделайте что-нибудь по-новому)
30. Четыре напоминания
31. Небеса и ад
32. Три бесплодные стратегии.
33. Противоположность сансары
34. Развитие четырёх безмерных качеств.
35. Практика любящей доброты
36. Развитие сострадания
37. Практика сострадания
38. Развитие способности к сорадованию
39. Практика равностности
40. Мыслить шире
41. Будь там, где ты есть
42. Тонглен и бесстрашие
43. Тонглен. Ключ к осознанию взаимосвязанности
44. Четыре стадии тонглен.
45. Работайте с тем, что есть
46. Знакомство со страхом
47. Осознание страдания
48. Афоризм «Измени своё отношение, но оставайся естественным»
49. Любящая доброта и тонглен
50. Афоризм «Если ты можешь практиковать даже с отвлечениями, ты хорошо тренирован»
51. Углубление тонглен
52. Пустая лодка
53. Три яда
54. Тонглен на месте
55. Работайте с тем, что есть (снова и снова).
56. Проживайте свою жизнь
57. Видеть то, что есть
58. Будда
59. Сейчасность

60. Сердце повседневной жизни
61. Расширение круга сострадания
62. Неудобства.
63. Расширяем круг ещё больше.
64. Что такое карма?
65. Взросление.
66. Афоризм «Не жди аплодисментов»
67. Шесть способов жить с состраданием
68. Праджня
69. Щедрость
70. Дисциплина.
71. Терпение
72. Радостное усердие
73. Медитация
74. Позволить миру говорить за себя («Не давай неверных интерпретаций») .
75. Медитация и праджня
76. План поддерживать открытость
77. Афоризм «Оставь любую надежду на плод»
78. Прохладное одиночество
79. Афоризм «Тренируйся в трёх сложностях»
80. Общаться из сердца
81. Большие тиски
82. Любопытство и круг сострадания
83. Расширение тонглен
84. Афоризм «Будь благодарен всем»
85. Препятствия как вопросы
86. Шесть способов одиночества
87. Полностью переработанный
88. Твёрдый выбор.
89. Методы работы с хаосом
90. Мгновенная равностность
91. Неудобная правда
92. Пребывая в состоянии бесстрашия

93. Сущностный парадокс
94. Не за что держаться.
95. Афоризм «Вали всю вину на одно»
96. Этот самый миг есть идеальный учитель.
97. Приглашение в практику наших неоконченных дел
98. Четыре способа удержаться на своём месте
99. Развитие прощения
100. Удерживать парадокс
101. Сангха
102. Такой же, как я (Мгновенное сострадание)
103. Афоризм «Практикуй пять сил, краткие сердечные наставления»
104. Обратить вспять колесо сансары
105. Путь — это цель
106. Усиление невроза
107. Сострадательное исследование
108. Афоризм «Всегда поддерживай радостный ум»

Посвящение заслуг

Словарь

Библиография