

Оглавление

Введение

ЧАСТЬ I. ИСЦЕЛЯЮЩАЯ БЛИЗОСТЬ

1. Вступление на путь

2. Узнавание Возлюбленного

3. Возможности пробуждения

Парная медитация для влюблённых

4. Окончательное рождение

5. Сознательные отношения

6. Исцеление в отношениях

Парная исцеляющая медитация

7. На кладбище любви

8. Малый ум, малое сердце, большой ум, большое сердце

9. Грамматическое уточнение

10. Я и другой

11. Эксперимент с сознанием: классическое проявление преданности

12. Эксперимент: мистическое единение

ЧАСТЬ II. УГЛУБЛЕНИЕ СОЮЗА

13. Наедине с Возлюбленным

14. Уровни сознательной связи

15. Романтическая влюблённость, гармоничная любовь

16. Близость

Медитация на сближение в паре

17. Триангуляция

18. Обеты

19. Нарцисс

20. Принятие Нарцисса

21. Сквозь огонь к Возлюбленному

22. Снятие «сердечной брони»

Медитация на расслабление живота

23. Как обрести открытость сердца в аду

24. Переживание горя

Медитация на переживании горя

ЧАСТЬ III. ТВЁРДАЯ ПОЧВА ПОД НОГАМИ

25. Когда у вас есть дети, когда вы есть у детей

26. Целостная семья

27. Как научиться любить родителей

28. Желания

Чего вы хотите? Размышление

29. Сексуальность

30. Великое желание

31. Нерешённые проблемы

32. Прощение

Одиночная медитация на прощение

Парная медитация на прощение

33. Кармические ссуды и сбережения

34. Пассивная агрессия

35. Смертельный номер

36. Любящая доброта

Медитация на любящей доброте

ЧАСТЬ IV. УВЕРЕННАЯ ЯСНОСТЬ

37. Встреча с Буддой

38. Мой ум, твой ум, не ум

39. Присутствие

Медитация на осознании дыхания

Медитация на осознании процесса

40. Эксперимент с сознанием.

Классическая практика внимательности

41. Жизнь в лаборатории

42. Созерцание другого

43. Немного мыслей о мышлении

ЧАСТЬ V. СОНАСТРОЙКА

44. Сравнивающий ум

45. Общение

46. Отклик .

47. Восприятие

48. Кто здесь главный?

49. Страх

Медитация на болезненных эмоциях

ЧАСТЬ VI. ВСЁ, ЧТО ИМЕЕТ НАЧАЛО, ИМЕЕТ КОНЕЦ

50. Конец игры. Расставание, смерть и сознательный развод

51. Смерть любимого