

Оглавление

Предисловие

ЧАСТЬ I

Значение Брахмавихары

Исследование значения

Приготовления к медитации

Сидячая позиция со скрещенными ногами

Медитация во всех четырех позициях

Размышление о недостатках гнева

Польза терпения

Как следует развивать любящую доброту

Излучение любящей доброты

Одиннадцать преимуществ любящей доброты

Развитие любящей доброты при помощи прозрения

Способ удобного сидения

Каким образом достигается медитативное погружение

Метод размышления для преодоления ненависти

ЧАСТЬ II

Вводные строки

Как духи деревьев терроризировали пять сотен монахов

Необходимо быть прямым и искренним

Обычный способ развития любящей доброты

Четыре высших пребывания

ЧАСТЬ III

Вторая «Метта-сутта»

Продолжение второй «Метта-сутты»

Первая «Метта-сутта»

ЧАСТЬ IV

Что такое сострадание?

Сострадание бодхисаттвы

Великое сострадание Будды

Как следует развивать сострадание

ЧАСТЬ V

Как следует развивать благожелательную радость

ЧАСТЬ VI

Что такое невозмутимость?

Более краткое описание каммы

Развитие ста тридцати двух видов невозмутимости

Благотворные действия, на которые следует опираться

Благотворные для исследования вещи

Разъяснение в свете нынешней каммы

Заключение и благословение