



СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----------------|--|-----|
| | <i>Предисловие Джэка Корнфилда</i> | 7 |
| | <i>Пролог. «Со мной что-то не так»</i> | 8 |
| Глава 1 | Транс неполноценности | 14 |
| Глава 2 | Пробуждение от транса: путь радикального принятия | 39 |
| Глава 3 | Искусство паузы: сидя под деревом Бодхи | 71 |
| Глава 4 | Необусловленная доброжелательность: дух радикального принятия | 101 |
| Глава 5 | Возвращение домой в свое тело: основа радикального принятия | 125 |
| Глава 6 | Радикальное принятие желания: осознание изначального устремления | 170 |
| Глава 7 | Открываем сердца перед лицом страха | 213 |
| Глава 8 | Пробуждение сочувствия к самим себе: я тот, кто принимает, и тот, кого принимают | 262 |
| Глава 9 | Расширяя круги сочувствия: путь Бодхисаттвы | 290 |
| Глава 10 | Распознавание нашей изначальной чистоты: путь к прощению и любящему сердцу | 322 |
| Глава 11 | Пробуждаемся вместе: практика радикального принятия в отношениях | 369 |
| Глава 12 | Распознавание нашей подлинной природы | 400 |
| | <i>Благодарности</i> | 428 |
| | <i>Об авторе</i> | 431 |



РАЗМЫШЛЕНИЯ И МЕДИТАЦИИ

| | |
|--|-----|
| 1. Распознавание транса неполноценности..... | 36 |
| 2. Випассана. Практика осознанности..... | 68 |
| 3. Искусство паузы..... | 99 |
| 4. Сила «да»..... | 119 |
| Называя то, что истинно | 121 |
| Принимая жизнь с улыбкой..... | 123 |
| 5. Развитие воплощенного осознания | 164 |
| Радикальное принятие боли..... | 167 |
| 6. «Неделание»..... | 209 |
| Открытие наших самых глубоких стремлений..... | 211 |
| 7. Встречая страх | 258 |
| 8. Принимая свое страдание..... | 285 |
| Обращение к Любви..... | 288 |
| 9. Тонглен – пробуждая сердце сочувствия | 318 |
| 10. Развитие прощающего сердца..... | 358 |
| Пробуждение любящей доброты..... | 362 |
| 11. Взаимодействие с осознанием..... | 396 |
| 12. Кто я?..... | 424 |