

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	13
Пролог	22
Благодарности	23
Предисловие	27
Тренировки для мозга	28
Многообразие наших личностей	31
Как понять наш разум	32
Личность, которую мы выбираем	33
Важность мудрости	35
Цветок лотоса в грязном болоте	35
Ключевые моменты	36
Ждем ваших отзывов!	38
Часть I. ПАРАДИГМЫ	39
Глава 1. Пробуждаясь	41
Четыре благородные истины и современная психология	44
Первая благородная истина	45
Вторая благородная истина	48
Третья благородная истина	51
Четвертая благородная истина	53
Возникновение и взаимосвязанность	54
Предание о Будде и мы	58
Ключевые моменты	61
Глава 2. Эволюция разума и мотивация	63
Жизненный поток — понимая наше происхождение	63
Эволюционное путешествие	65
Последствия эволюции для осознанного сострадания	67
Старый мозг и новый мозг	69
Проблемы “умнеющих” людей	71
Как мозг организует свою работу	77
Мотивы координируют работу мозга	78

Мысли, полные противоречий	80
Сложности самоидентичности	82
Чувство стыда и личность	85
Сострадательная личность и ее преимущества	86
Подводя итоги	88
Ключевые моменты	91
Глава 3. Системы аффективной регуляции	93
Проблемы с эмоциями	94
Системы регуляции эмоций	96
Система определения угроз и самозащиты	98
Почему система определения угроз создает нам сложности	105
Система стимулирования и поиска ресурсов	107
Наши социальные взаимоотношения и эмоции стимулирования	113
Система успокоения и аффилиации	115
Взаимоотношения и успокаивание	117
Раннее детство, привязанность и успокаивание	119
Важность аффилиации	123
Все хотят любить и быть любимыми	129
Ключевые моменты	130
Глава 4. Возникновение сострадания	133
Что такое сострадание?	135
Исцеление. Определение сострадания	138
Сострадание, доброта и любовь	140
Сострадание и важность заботы	143
Многоплановая природа сострадания как социальной ментальности	144
Два вида психологии сострадания	145
Элементы сострадания. Обязательство	148
Мотивация	148
Чувствительность	150
Сочувствие	151
Стрессоустойчивость	154
Эмпатия	156
Отсутствие оценки	163
Соединение всех атрибутов и возникновение сострадания	164

Навыки сострадания. Смягчение и предупреждение	165
Сострадательное внимание	166
Сострадательное воображение	167
Сострадательные чувства	168
Сострадательное мышление	168
Сострадательное сенсорное фокусирование	170
Сострадательное поведение	170
Объединяя две психологии сострадания	173
Ключевые моменты	175
Глава 5. Задачи осознанных практик	177
Роль осознанности	178
Определения	178
Осознание настоящего момента	179
Не наша ошибка	180
Сеть пассивного режима работы мозга	181
Истоки осознанности	182
Светская медитация	183
Проблемы, которые могут возникнуть в связи с осознанностью	184
Осознанность и мотивы	185
Осознанность и сострадание	185
Осознанность и система угроз	187
Осознанность и стыд	188
Осознанность и принятие	189
Осознанность и одиночество	190
Осознанность как способ контроля разума	191
Осознанность и избегание	192
Осознанность не только спокойного, но и хаотичного разума	194
Осознанность и взаимоотношения	196
Ключевые моменты	197
Глава 6. Цветок лотоса в грязном болоте	199
Как сострадание может “дать сбой”	202
Повреждение системы успокоения и аффилиации	202
Недопонимание природы сострадания	203
Спротивление и страхи, связанные с состраданием	204

Страх перед счастьем	206
Эмоциональная память	208
Эмоциональная память и аффилиация	209
Объединение эмоций и аффилиация	211
Аффилиация и гнев	213
Расслабление и аффилиация в культуре напряжения	214
Психология избегания	216
Притча о Ченрезиге	217
Сострадание как вознесение на небеса	220
Сострадание как “очищение и промывание” нашего организма от отравы	221
Истинный опыт сострадания — падение	223
Падение — личный опыт Чоудена	225
Падение и возникновение сострадания. Начало новой жизни	227
Сострадание и жизненный поток	230
Ключевые моменты	231
Часть II. ПРАКТИКА	233
Введение: сострадательная мотивация	233
Контуры практических глав	234
Глава 7. Практика осознанности	237
Признаем, что разум неустойчив	237
Размышления после упражнения	238
Начинаем работать с вниманием	240
Расслабление и успокоение	243
Откроемся своим ощущениям	247
Размышления после упражнения	248
Внимание на одном объекте и открытое поле осознания	249
Заземление в теле	250
Сканирование тела	251
Осознание тела и сострадание	254
Медитационная практика в положении сидя	256
Положение тела	257
Ключевые элементы практики	258
Начинайте в спокойной обстановке	260
Нет времени заниматься	261

Практика требует терпения	261
Часто и понемногу	263
Заключение	264
Ключевые этапы	264
Глава 8. Работа с принятием	265
Привычные реакции	265
Ознакомление и развитие	267
Намерение, внимание и принятие	268
Эмпирическое принятие	270
Две психологии сострадания	273
Займемся практикой принятия	274
Мотивация	274
Чувствительность	275
Сочувствие	275
Толерантность	276
Эмпатия	278
Отсутствие оценки	280
Развитие наблюдательности	283
Ключевые моменты	285
Глава 9. Формирование сострадательных способностей	287
Сострадание как поток	288
Работа с воображением	291
Нечеткие образы	292
Безопасное место	293
Защищенность в сравнении с безопасностью	294
Вторжение	294
Сострадательный цвет	296
Сострадательный образ	297
Качества сострадательного образа	299
Признаем свое желание быть счастливыми	304
Ключевые моменты	306
Глава 10. Сострадательная личность	309
Развиваем полезные модели поведения	309

Представляем себе свою сострадательную личность	311
Техника “вживания в роль”	312
Качества нашей сострадательной личности	314
Мудрость	314
Чувство прочности и основы	315
Сострадательный мотив и нацеленность	316
Теплота и доброта	316
Как помнить о своей сострадательной личности	319
Выполняем работу сострадания	320
Сосредотачиваемся на своей сострадательной личности:	
сострадание к близкому	321
Сосредотачиваемся на своей сострадательной личности:	
сострадание к себе	323
Перерыв на самосострадание	325
Работа с тревожной личностью	326
Работа с разгневанной личностью	327
Работа с критикующей личностью	330
Сострадательное поведение	333
Ключевые моменты	334
Глава 11. Расширяем наш круг сострадания	335
Четыре благих внутренних состояния	338
Выражаем сострадание к другим	339
Стремление	340
Растворение	342
Уравнивание	343
Растворение и уравнивание “здесь и сейчас”	349
Самоозабоченность	350
Тонглен — давать и получать	351
Практика тонглен	353
Тонглен “здесь и сейчас”	358
Заключение	359
Ключевые моменты	360
Заключение. Сострадательное путешествие	361
Комментарии	365
Предисловие	365

Глава 1	367
Глава 2	369
Глава 3	373
Глава 4	379
Глава 5	385
Глава 6	389
Глава 7	392
Глава 8	393
Глава 9	394
Глава 10	396
Глава 11	397