

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	13
Благодарности	17
Введение	19
Как пользоваться этой книгой	20
Глава 1. Мозг, изменяющий себя	22
Беспрецедентная возможность	26
Пробуждающийся мозг	28
Причины страдания	31
Добродетель, осознанность и мудрость	32
Управление, обучение и отбор	34
Пробудить разум	35
Быть на своей стороне	36
Мир на лезвии меча	38
Часть первая. ПРИЧИНЫ СТРАДАНИЯ	41
Глава 2. Эволюция страдания	42
Три стратегии выживания	45
Не такие уж отдельные	46
Не такие уж четкие	46
Не такие уж независимые	47
Страдание от разделения	48
Не такие уж неизменные	48
Человек — динамически изменяющаяся система	49

Почему сложно поддерживать равновесие	52
Сигналы угрозы	52
Все постоянно меняется	53
Не так уж приятно или больно	54
Чувственный тон опыта	55
Вперед, за пряником	58
Подойти ближе — значит страдать	60
Кнут сильнее пряника	61
Избегать — значит страдать	64
В симуляторе	65
Виртуальная реальность	65
Мы страдаем из-за симуляций	67
Сострадание к самим себе	69

Глава 3. Первые стрелы, вторые стрелы **73**

Стрелы, которые мы сами пускаем в себя	74
Разогрев	75
Включение сигнализации	76
Готов действовать	77
Жизнь на медленном огне	80
Физические последствия	81
Психические последствия	82
Глубинный процесс	84
Парасимпатическая нервная система	84
Общая картина	85
Путь практики	86

Часть вторая. СЧАСТЬЕ	91
Глава 4. Принимая хорошее	92
Негативные искажения памяти	93
Интернализация позитивного опыта	94
Излечить боль	95
Использование механизмов памяти	96
Пропалываем сорняки и выращиваем прекрасные цветы	99
Почему так полезно принимать хорошее	102
Глава 5. Затушить огонь	106
Активируем парасимпатическую нервную систему	107
Расслабление	107
Большой выдох	109
Прикосновение к губам	110
Телесная осознанность	110
Мыслеобразы	110
Выровнять сердцебиение	111
Медитация	113
Чувствовать себя в большей безопасности	116
Расслабьте тело	117
Используйте образы	118
Общайтесь с людьми, которые вас поддерживают	118
Осознанно относитесь к страху	119
Разбудите внутренних защитников	119
Будьте реалистичными	120

Вращивайте ощущение безопасной привязанности	122
Найти убежище	123
Глава 6. Сила намерения	128
Ось нервной системы	128
Ствол мозга	129
Промежуточный мозг	130
Лимбическая система	130
Кора	130
Макросистема мотивации	132
Передняя поясная кора — первый центр	132
Миндалевидное тело — второй центр	133
Голова и сердце	134
Намерения и страдание	135
Чувствовать силу	136
Чувствовать себя сильнее	137
Глава 7. Самообладание	143
Хладнокровный мозг	146
Понимание и намерение	147
Великая стабильность разума	147
Глобальное рабочее пространство сознания	147
Умерить пыл системы реакции на стресс	148
Плоды самообладания	149
Развитие самообладания	149

Понимание	149
Намерение	150
Уравновешенный разум	150
Свободная осознанность	151
Невозмутимость	151

Часть третья. ЛЮБОВЬ **155**

Глава 8. Два волка в сердце **156**

Эволюция отношений	157
Позвоночные	157
Приматы	158
Люди	159
Нервные цепи сочувствия	161
Действия	162
Эмоции	162
Мысли	162
Любовь и привязанность	163
Любить приятно	164
Терять любовь неприятно	165
Дети и привязанность	165
Волк ненависти	166
Отталкивающий и грубый	166
Что остается в стороне?	169

Глава 9. Сочувствие и асертивность **174**

Эмпатия	175
Эмпатические сбои	176
Как развивать эмпатию	177

Комфорт в близости	180
Сосредоточьтесь на собственном внутреннем опыте	181
Обращайте внимание на осознанность	181
Используйте образы	182
Осознанно относитесь к собственному внутреннему миру	182
Пусть ты больше не будешь страдать	183
Отстаивать собственные интересы	185
Свободная добродетель	185
Эффективное общение	189

Глава 10. Безграничная доброта **198**

Доброжелательность по отношению к другим	199
Медитация любящей доброты	201
Доброта в повседневной жизни	202
Призыв к любви	202
Превращаем недоброжелательность в доброжелательность	203
Мысли о благих и злых пожеланиях	204
Приручить волка ненависти	206
Любящая доброта в отношении всего мира	213
Расширяйте категорию «своих»	213
Снизить ощущение угрозы	214
Взаимная выгода	214
Растопить сердце	215

Часть четвертая. МУДРОСТЬ **219**

Глава 11. Основа осознанности **220**

Ваш осознанный мозг	221
Сохранение информации	221
Обновление осведомленности	221
Поиск стимуляции	222
Нейронный баланс	222
Неврологическое разнообразие	224
Что свойственно лично вам?	225
Индивидуализируйте подход	226
Определите намерения	227
Сохраняйте бодрость и внимание	229
Успокоить разум	230
Осознавайте тело как целое	230
Утихомирить речевые центры	232
Ждите самую осознанность	232

Глава 12. Блаженная концентрация **236**

Сила медитации	236
Трудности медитации	237
Пять факторов концентрации	238
Удержание внимания на объекте	239
Отсеивание отвлекающих факторов	241
Управление желанием стимуляции	243
Восторг и радость	244
Единство разума	246
Медитация сосредоточения	247

Глава 13. Расслабить самое себя	253
«Я», выраженное в вашем мозге	257
У «Я» много аспектов	258
«Я» — лишь одна часть человека	261
«Я» постоянно изменяется	262
«Я» зависит от условий	263
«Я» похоже на единорога	264
(Мнимое) «я» может быть полезным	265
Освободитесь от идентификации	266
Щедрость	267
Здоровое смирение	268
Относитесь к себе хорошо	269
Спокойно относитесь к тому, что думают другие	270
Не нужно быть особенным	271
В единстве с миром	271
В единстве с жизнью	273
Приложение. Пищевая нейрехимия	278
Основа диеты	279
Основные добавки для вашего мозга	280
Питательная поддержка для нейромедиаторов	283
Изменения снизу вверх	287
Список литературы	288