

Содержание

Предисловие	9
Благодарности	12
Об авторах	13
Введение	14
1. Восток и Запад	29
Две традиции	30
Наука, религия и истина	32
Фильтр настроений	37
Когда эмоции становятся деструктивными	47
Привязанность и контроль	59
Бедность языка эмоций	61
2. Как мы переживаем эмоции	67
Что такое эмоции?	68
Препятствия получению конструктивного эмоционального опыта	76
Как успокаивать требовательных людей	83
Осознанность	86
Период невосприимчивости	100
Эмоциональные сценарии	108
3. Эмоциональная уравновешенность	111
Практика медитации	112
Насколько высоко следует устанавливать планку	117
Испуг и буфер	123
Прощение и ответственность	129
4. Гнев, обида и ненависть	143
Подготовка к проявлению гнева	143

Выражение гнева	148
Разновидности гнева	151
Актор и действие	157
Родственники гнева	163
Мотивация гнева	168
5. Природа сострадания	175
Определение сострадания	176
Сострадание с эволюционной точки зрения	179
Умственные способности животных	190
Неискаженное сострадание	195
Развитие чувства взаимосвязанности	200
Развитие сознания	205
Баланс мудрости и сострадания	212
Эмпатия, интеллект и мудрость	216
6. Глобальное сострадание	225
Расширение пределов сострадания	226
Как избавиться от обиды	233
Обучение альтруизму	236
Достижение эмоциональной уравновешенности	241
Благодарность и ответная радость	252
Психотренинг	257
7. Личностная трансформация	269
Изменение опыта переживания эмоций	270
Секрет доброты	276
Путь разума	283
Примечания к главам	289