

Оглавление

Список практик

Предисловие

Прелюдия

Введение

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ТЕЛО

Обезьяна медитирует

Глава 1. Ответственность за собственное счастье

Глава 2. Великолепное несоответствие

Глава 3. Как подружиться с телом через медитацию

Глава 4. Эволюция устремлений обезьяны

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: УМ

Обезьяна, обусловленная прошлым

Глава 5. Тело дыхания

Глава 6. Наши обезьяны — мы сами

Глава 7. Как вы дышите — так вы себя и чувствуете

Интерлюдия. Истории, которые мы рассказываем самим себе

Глава 8. Как мы застреваем: травма и бессознательный ум

Глава 9. Что мы теряем, когда теряем эмпатию

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: СЕРДЦЕ

Главная весть от обезьяны

Глава 10. Трудная задача: любовь к себе

Глава 11. Обезьяна — образцовый человек

Интерлюдия. Любовь, уровень 10

Глава 12. Дары трудностей

Глава 13. Внутренняя семья

Глава 14. Работа с внутренним критиком и другими суровыми внутренними голосами

Глава 15. Подведение итогов: объединение буддийской медитации и работы с субличностью

Заключение

Благодарности

Примечания

Источники

Об авторе