

Предисловие .....	15
-------------------	----

**Часть 1**  
**Травма и исцеление**

<b>Глава 1. Построить мост внимательности .....</b>	<b>25</b>
Беженцы .....	25
Взаимообитие .....	32
Исцеление настоящего исцеляет прошлое и будущее .....	34
Медитация как ежедневный источник питания .....	36
Быть родным человеком для самого себя .....	38
Делиться переживаниями .....	40
Голодные духи .....	43
Медитация внимательности .....	46
Медитация в ходьбе .....	50
Создание безопасности при помощи слушания .....	51
Больничная среда .....	53
<b>Глава 2. Выход внутри .....</b>	<b>59</b>
Забота о своем уме .....	60
Репетиция страдания .....	62
Три комплекса .....	66
Восприятия и состояние ума .....	68
Рефлексия. Внимательный конь .....	70
Интеллект тела .....	72

Часть 2  
Пять сил

<b>Глава 3. Доверие как сила</b> .....	<b>81</b>
Восстановление доверия .....	83
Второй шанс на доверие .....	88
Невыраженная травма неподобающего сексуального поведения .....	89
Неподобающее сексуальное поведение в религиозных организациях .....	94
Доверять внимательности как процессу .....	100
<b>Глава 4. Усердие как сила</b> .....	<b>103</b>
Четыре благородные истины .....	105
Четыре усердия. Работа с семенами, вырастающими из сознания-хранилища .....	113
<b>Глава 5. Внимательность как сила</b> .....	<b>119</b>
Внимательность — это медитация в действии .....	121
Функциональная реакция «замри» .....	123
Обычные механизмы совладания и контролирующее поведение .....	125
Диссоциация и роль дыхания в восстановлении связи .....	129
Нирвана как наше повседневное дело .....	138
Духовная практика — это не контроль .....	139
Сбежавший грузовик. Нет времени отдохнуть .....	140
За пределами двойственности .....	142
<b>Глава 6. Сосредоточение как сила</b> .....	<b>149</b>
Изменения мозга при травме .....	153
Лотос сердца .....	154
Наше бессознательное и способность к концентрации .....	158
Трансформация травмы в сновидениях .....	160
Продолжать идти своим путем .....	161

Улучшение качества сна .....	163
<b>Глава 7. Прозрение как сила .....</b>	<b>168</b>
Трансгенерационная травма и взаимообитие .....	170
Наследие детской сексуальной травмы .....	173
Раненые ранят .....	175
История Уилла .....	177
Взаимообитие агрессора и жертвы .....	179
История Патрика. Ветеран Вьетнама .....	182
Просто милосердие .....	184
Страдание безлично .....	188
Новое начало .....	188
Принять, а не подавлять горе. «Я пытаюсь забыть своего отца» .....	193
Наши любимые продолжают жить в нас .....	196

### Часть 3

#### Пять тренировок внимательности как источник силы

<b>Глава 8. Благоговение перед жизнью .....</b>	<b>207</b>
Автобиография мыслей о самоубийстве .....	213
Спасена одним вдохом .....	219
Исцеление от негативных мыслей .....	221
Мы все взаимосвязаны .....	223
<b>Глава 9. Истинное счастье .....</b>	<b>225</b>
Монашеский подход к избавлению от материального и эмоционального хлама .....	226
Накопительство — это расстройство .....	229
Бунтарь с идеалом .....	230
Счастье здесь и сейчас .....	232
<b>Глава 10. Истинная любовь .....</b>	<b>234</b>
Неподобающее сексуальное поведение в обществе .....	236
Повторение циклов травмы во взрослой жизни .....	237
Как не быть сердцеедом .....	239

Компульсивная сексуальность — это не истинная любовь .....	243
Драма — это травма .....	244
Любовь — это исцеление .....	246
<b>Глава 11. Любящая речь и глубокое слушание .....</b>	<b>249</b>
Любящая речь — выученный навык .....	250
Отрицание и важность выражения своих мыслей .....	253
Могу я поцеловать тебя? .....	255
Истинное раскаяние исцеляет .....	259
Честная речь защищает .....	261
Выражение раскаяния — акт храбрости .....	262
<b>Глава 12. Питание и исцеление .....</b>	<b>264</b>
Есть ли у вас зависимость от технологий? .....	266
Электронная зависимость как механизм совладания ...	268
Источник травмы .....	271
Электронные освободители .....	273
Вред порнографии .....	277
Культура питания и исцеления .....	280
<b>Глава 13. Возвращение возможности исцелять .....</b>	<b>284</b>
<b>Приложение. Текст пяти тренировок внимательности ...</b>	<b>289</b>
Пять тренировок внимательности .....	290
Благодарность .....	295
О сестре Данг Нгием .....	297