

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19
Τα κίνητρά μας για το βιβλίο αυτό	
Οι δρόμοι μας	
1 ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΘΥΤΕΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ;	47
Τα κίνητρά μας	
Το μονοπάτι και ο στόχος	
Η έμπνευσή μας	
2 ΤΟ ΕΓΩ, ΦΙΛΟΣ Ή ΕΧΘΡΟΣ;	73
Οι ασθένειες του εγώ	
Αληθινή αυτοπεποίθηση	
Το εγώ, το άτομο και ο εαυτός	
Ξεχνώντας τον εαυτό – η σιωπή του εγώ	
Λουτρό ευγνωμοσύνης	
Οι συμβουλές μας για να δουλέψετε με το εγώ	

- 3 ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΖΟΥΜΕ
ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ 101
Τα συναισθήματα μας δυσκολεύουν
Όταν η σύγχρονη ψυχολογία συναντά τον βουδισμό
Ο ρόλος των συναισθημάτων
Η σημασία των ψυχικών καταστάσεων
Μπορούμε να απελευθερωθούμε
από τα αρνητικά συναισθήματα;
Υπάρχει εθισμός στα οδυνηρά συναισθήματα;
Ο μύθος της συναισθηματικής απάθειας
Πώς θα καλλιεργήσουμε την καλοσύνη
Ευτυχία και χαρά
Οι συμβουλές μας για καλή χρήση
των συναισθημάτων
- 4 Η ΤΕΧΝΗ ΝΑ ΑΚΟΥΣ 149
Πώς θα ακούμε πραγματικά;
Τι ακριβώς σημαίνει ακούω χωρίς να κρίνω;
Το πρόσωπο του ανθρώπου που ακούει πραγματικά
Τα παράσιτα όταν ακούμε
Ας τολμήσουμε να είμαστε σιωπηλοί
Να είσαι εκεί, παρών
Οι συμβουλές μας για να ακούτε πραγματικά
- 5 ΤΟ ΣΩΜΑ: ΒΑΡΟΣ Ή ΕΙΔΩΛΟ; 179
Κατοικώντας, μέσα στο σώμα μας
Το σώμα με έκανε γιατρό
Το σώμα στον βουδισμό
Το σώμα και ο διαλογισμός
Η σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και το μυαλό
Οι συμβουλές μας για να δουλέψετε με το σώμα σας

- 6 Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ 201
 Η χαρτογράφηση του πόνου
 Δυστυχία που προκαλούμε μόνοι μας
 στον εαυτό μας
 Αναλύοντας τη δυστυχία: οι αιτίες
 του ψυχικού πόνου
 Το βλέμμα του άλλου μπορεί να σκοτώσει
 ή να θεραπεύσει
 Μπορούμε να ξεφύγουμε από τη δυστυχία;
 Η θεραπεία για τον πόνο και ορισμένοι σκόπελοι
 Η αποδοχή δεν είναι απαραίτητη
 Η αποδοχή στην καθημερινή ζωή
 Ψυχική ανθεκτικότητα
 Οι συμβουλές μας για τις δύσκολες στιγμές
- 7 ΣΥΝΕΠΕΙΑ: ΘΕΜΑ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ 267
 Άτομα υψηλής αξιοπιστίας
 Θα έπρεπε να παίζουμε ρόλους στο θέατρο
 της κοινωνίας ή να λέμε όλη την αλήθεια;
 Τα σημάδια της αδιαλλαξίας
 Ενσαρκώνοντας μια ηθική αρχή
 Οι συμβουλές μας για τη συνέπεια
- 8 ΑΛΤΡΟΥΙΣΜΟΣ: ΟΛΟΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ 285
 Η χαρά του αλτρουισμού
 Από πού πηγάζει το ενδιαφέρον για τους άλλους;
 Αλτρουισμός, ενσυναίσθηση, συμπόνια
 Εκτείνοντας την ικανότητά μας για συμπόνια
 Ο αληθινός αλτρουισμός
 Αλτρουισμός χωρίς ταμπέλες
 Πώς να τρέφουμε συμπόνια για δύσκολους ανθρώπους

Το θάρρος του αλτρουισμού και της μη βίας
Κόπωση, ανημποριά, αποθάρρυνση
Άσκηση στη συμπόνια
Συμπόνια για τον εαυτό μας
Οι συμβουλές μας για μια πιο αλτρουιστική ζωή

9 Η ΣΧΟΛΗ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ. 351

Το σύνδρομο του Διογένη
Αποστασιοποίηση και άνοιγμα στους άλλους
Ας είμαστε ικανοποιημένοι με την απλότητα
Η ελευθερία της μη προσκόλλησης
Απαλλαγή από τα περιττά και γαλήνη
Απαλλαγή από τα περιττά στην καθημερινή ζωή
Διδάσκοντας την απλότητα στα παιδιά
Οι συμβουλές μας για να ταξιδεύετε με λίγες αποσκευές

10 ΕΝΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ. 385

Ένα τέλος στην ενοχή
Βαθύτερα και οδυνηρά συναισθήματα
Μεταμέλεια – το κουμπί της επαναφοράς
Τι σημαίνει να συγχωρείς
Μικρές συγγνώμες
Οι συμβουλές μας για να τολμάτε να συγχωρείτε

11 Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ – ΑΠΟ ΤΙ ΜΠΟΡΩ
ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ; 413

Είναι σημαντικό, όχι βιαστικό
Δείχνοντας ανυπακοή σε ένα επιπόλαιο εγώ
Απελευθερώστε τον εαυτό σας από αυτό που καταστρέφει
την καθημερινή σας ζωή – το αρχείο ΔΔΔ
Ελευθερία στενά συνδεδεμένη με την υπευθυνότητα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η σωστή διαχείριση της ελευθερίας	
Η ύψιστη ελευθερία: απελευθερώστε τον εαυτό σας από τις αιτίες της δυστυχίας	
Η συμπόνια σαν πυξίδα	
Οι συμβουλές μας για τη διαχείριση της ελευθερίας σε καθημερινές καταστάσεις	
12 Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗ	439
Μετατρέψτε την καθημερινή ζωή σε πεδίο άσκησης	
Εμπόδια στην άσκηση	
Τι με βοηθάει	
Μια συνηθισμένη μέρα	
Δείτε τη μεγάλη εικόνα	
Ακούστε, μελετήστε και αφομοιώστε μέσα από την άσκηση	
Η απεριόριστη μεταμορφωτική δύναμη του νου	
Η προσωπική μου πρακτική	
Συμβουλές για καθημερινή εξάσκηση	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	465
Μια τελευταία ευχή	
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	467
Τρεις συγγραφείς και μερικοί φίλοι που τους εμπνέουν	
ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ	471
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ	475