

Оглавление

Предисловие	3
Благодарности	6
Об авторах	8
Введение	9
Глава 1. Восток и Запад	28
Глава 2. Как мы переживаем эмоции	78
Глава 3. Эмоциональная уравновешенность ..	138
Глава 4. Гнев, обида и ненависть	181
Глава 5. Природа сострадания	224
Глава 6. Глобальное сострадание	288
Глава 7. Личностная трансформация	346
Примечания к главам	372