

Оглавление

ЧАСТЬ I

Особенный день

Практика медитации безусловной любви

Свойства безусловной любви

Значение медитации безусловной любви

Враги безусловной любви

Два способа медитативной практики

Развитие безусловной любви без достижения дхьян

Развитие безусловной любви для достижения дхьян

О пользе безусловной любви

Обретение свободы от страданий

Достижение дхьяны через практику метты

ЧАСТЬ II

Как появилась Метта-сутта

Только метта

Саядо У Утгамассара

Личный опыт

От метты к нирване

От метты к випассане

Медитация сидя

Медитация при ходьбе

Осознанность в повседневных делах

Стадии прозрения

Метта-сутта на пали

Метта-сутта на русском языке

Биография Саядо У Индаки

Приложения

История Уттары

История Самавати

История Маги

Глоссарий