

Turinys

Akistata su drambliais	9	V dalis. Švelni kalba ir atidus klausymasis	129
I dalis. Pagarba gyvenimui	21	Atsisakymas kovoti su liga	131
Susitaikymas su sunkumais	23	Įvardykite savąjį kelią	139
Baimės pakeitimas meile	29	Kaip susidraugauti su tamsa	145
Paleidimas	37	Normalu atsiminti, kad ką nors pamiršote	149
Džiaukitės viskuo	41	Pykčio dvelksmas	153
Gyvenimas pagal Džoną Kabat-Ziną	45	Pagarbios baimės praktikavimas atslinkus žiemai su Džonu Polu Lederaku	161
II dalis. Tikroji laimė	55	V dalis. Rūpinimasis ir gijimas	167
Gyvenimas matant grožį	57	Susitaikymas su silpnumu	169
Susitaikymas su dulkės likimu	69	Apgalvotas pargriuvimas	175
Piligriminės kelionės	75	Branginkite savo gyvenimą	181
Meilė šuniui	81	Ką reiškia valgyti kaip Budai	187
Nėrimas į dėkingumo vandenyną kartu su Lopu Adamsu	85	Šeimos sveikatos priežiūros plano sudarymas	193
III dalis. Tikroji meilė	93	Mandelos sodininkystė	199
Atsakas ligai padedant paramos grupei	95	Atjautos sau praktikavimas su Tone Bernard	205
Mirimas ir gedėjimas su meile	105	Baigiamasis žodis	213
Meilė savo protėviams	111	Nemokama 5 dalių vaizdo ir garso medžiaga	217
Žaidimas su vaikais	119	Padėka	219
Nuginkluojantis džiaugsmas pagal Liusę Kalaniti	123	Apie autorių	221
		Dedikacija	223