

Obsah



Úvod Jeho Svatosti 14. dalajlamy	11
Prolog: Výzva lidstvu	13

VĚDECKÁ SPOLUPRÁCE

1. Lama v laboratoři 23
2. Přírodovědec 48

PRVNÍ DEN: CO JSOU DESTRUKTIVNÍ EMOCE?

3. Západní perspektiva 65
Uvádí: Allan Wallace a Owen Flanagan
4. Buddhistická psychologie 92
Uvádí: Matthieu Ricard
5. Anatomie duševního utrpení 107
Uvádí: Alan Wallace a Thubtän Džinpa

DRUHÝ DEN: POCITY V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

6. Univerzálnost emoce 137
Uvádí: Paul Ekman
7. Pěstování emocionální rovnováhy 175
Uvádí: Ctihodný Kusalacitto

TŘETÍ DEN: OKNA DO MOZKU

8. Neurověda emoce 197
Uvádí: Richard Davidson
9. Naše schopnost se měnit 223

ČTVRTÝ DEN: ZVLÁDNUTÍ EMOCIONÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ

10. Vliv kultury 255
Uvádí: Jeanne Tsai
11. Výcvik pro dobré srdce 274
Uvádí: Mark Greenberg
12. Povzbuzování soucitu 297

PÁTÝ DEN: DŮVODY K OPTIMISMU

13. Vědecká studie vědomí 321
Uvádí: Francisco Varela
14. Próteovský mozek 349
Uvádí: Richard Davidson
- Slovo na závěr: Cesta pokračuje 367
- Poznámky 381
- O účastnících 394
- O Ústavu mysli a života 400
- Poděkování 407
- Poznámky překladatelů 411
- Rejstřík 413