

# OBSAH



Úvod 13

## ČÁST I PROČ JE SOUCIT DŮLEŽITÝ

<b>1. Nejvíce stržžené tajemství štěstí: soucit</b>	<b>33</b>
Zrození pro vztahy	35
Jsem tím druhým	37
Co říká výzkum	40
Přínos soucitnosti	41
Přijímat projevy laskavosti	42
Pomahačovy chvílky štěstí	44
Více soucitu, více smyslu	46
Více soucitu, méně stresu	46
Lék na osamělost	48
Laskavost je nakažlivá	50
Být trpělivý	52



## **2. Klíč k sebezpřijetí: být soucitný sám k sobě**

57

Co není sebesoucit 58

Vysoká cena za nízký sebesoucit 66

Přínos sebesoucitu 69

Obnova vlastních zdrojů 69

Stanovení realistických cílů 70

Poučení z vlastních zkušeností 70

Menší pocit osamocení 70

„Buď hodný a buď šťastný“ 71

Zpátky ke vztahům 73

## **3. Od strachu k odvaze: prolomit vlastní vzdor**

77

Odvaha být soucitný 78

Strach ze soucitu 84

Pýcha: falešný ochránce 88

Kultura laskavosti 89

Odhodit vlastní vzdor 90

Posilování soucitnosti: kultivace soucitnosti  
na Stanfordově univerzitě 93

## **ČÁST II**

### **CVIČENÍ MYSLI A SRDCE**

## **4. Od soucitu k činu: od úmyslu k motivaci**

99

Čtyři nezměrnosti 100

Vědomý úmysl 103

Cvičení: stanovení úmyslu 104

Odevzdat zkušenost 106

Cvičení: odevzdání 107



Přínos úmyslu a odevzdání 108

Jak se úmysl stane motivací 113

## **5. Cesta k soucitnosti: zaměřené uvědomění**

**je spolehlivou cestou k cíli**

**119**

Zatoulané myšlenky: běžný stav mysli? 120

Ztišení mysli 123

Cvičení: hluboké dýchání 125

Cvičení: prostorná mysl 127

Soustředění mysli 129

Cvičení: soustředěná pozornost pomocí všímavého  
dýchání 130

Cvičení: soustředěná pozornost s použitím obrazu 134

Posilování metauvědomění 136

Cvičení: metauvědomění 137

## **6. Neuvíznout: jak utéct z vězení přílišné sebestřednosti**

**143**

Otevřít srdce v každodenním životě 144

Otevřít srdce prostřednictvím meditace

laskavosti a soucitnosti 149

Cvičení: meditace laskavosti 151

Cvičení: meditace soucitnosti 153

Tiché cvičení, viditelné výsledky 155

Laskavost a soucitnost není jen přání 158

Nakonec jde o vztahy 161

## **7. „Kéž jsem šťastný“: péče o sebe sama**

**163**

Sebesoucit a citová vazba 134



Naučit se žít se svým utrpením 165

Kultivace sebeodpuštění 1369

Cvičení: odpustit sám sobě 171

Sebepřijetí 173

Cvičení: přijímat sám sebe 174

Laskavost k sobě 176

Cvičení: laskavost k sobě 176

Nepodmíněná láska k sobě 179

Doplnění vnitřního pramene 181

## **8. „Stejně jako já“: rozšířit okruh zájmu**

**183**

Význam vnímané podobnosti 186

Přijmout společné lidství 189

Cvičení: přijmout společné lidství 190

Vážít si druhých 194

Cvičení: vážít si druhých 196

Rozšířit okruh zájmu 197

Cvičení: rozšířit okruh zájmu 198

Zažehnout v srdci aktivnější soucit 201

Cvičení: zažehnout srdce (tonglen) 205

## **ČÁST III**

### **NOVÝ ZPŮSOB BYTÍ**

## **9. Pocit štěstí a spokojenosti: soucit upevňuje zdraví a dodává sílu**

**211**

Cvičení soucitnosti pro duševní pohodu 213

Soucitná duše je odolná 215



Cvičení soucitnosti a regulace emocí 219

Upevnit osobní morálku 222

**10. Více odvahy, méně stresu, více svobody: soucitnost jako základní postoj 227**

Soucitnost v každodenním životě 229

Teorie osobní proměny 231

Vidět, vnímat a konat 234

Změna vnímání může ovlivnit to, jak se cítíme 236

Způsob bytí ve světě 238

Od pocitu k pravému způsobu bytí 241

**11. Síla jednoty: cesta k soucitnějšímu světu 243**

Soucitnost ve zdravotnictví 244

Nový pohled na vzdělávání dětí 247

Pečující pracoviště, pečující ekonomika 252

„Úplně jiná firma“ 255

Směřujeme ke spravedlivější a soucitnější společnosti 258

PODĚKOVÁNÍ 263

POZNÁMKY 266