

Obsah

Předmluva	9
Sám, ale ne osamělý	13
Opuštěnost a samota v dobrém i zlém	13
Existenciální samota	14
Osamělost jako odloučení a odcizení	15
Osamělost jako dlouhá chvíle a nesmyslnost ...	18
Osamělost jako smutek a deprese	20
Samota ve dvou	21
Osamělost jako výsada a pramen uzdravení ...	22
Duchovní rozměr osamělosti a samoty	24
Střetnutí se sebou samým a s bytostným Já ...	27
Uvědomit si, kým jsem	27
Jak je důležité nalézt sebe samého	31
Umění navázat upřímný vztah k bytostnému Já	34
Cesta k bytostnému Já – cvičení	39

Osamělost a sebehodnocení	43
Pozitivní a negativní sebehodnocení	43
Poklad skrytý ve mně	45
Cituplný vztah k sobě	46
Zamilovaností překonávat osamělost	48
Zamilovanost – hodina pravdy o sobě	50
Test sebehodnocení	53
Všeobecné otázky k sebehodnocení	57

Střetnutí s okolním světem

a schopnost intimacy	59
Vliv atmosféry a podmínek původní rodiny	60
Osamělost a schopnost žít ve vztahu	62
Schopnost intimacy a vztahu	65
Vývoj schopnosti intimacy a empatie	67
Různá míra a podoba intimacy	70
Snášet blízkost i odstup	72
Pár otázek o schopnosti žít ve vztahu	75

Napojit se na nekonečné	77
Duše jako pomoc	
– prožít sounáležitost s duší světa	77
Pomocí snů být ve styku se zbytkem lidstva	79
Pěstovat rituály	83
Více si uvědomit vlastní cenu	85
Pomoc a podpora meditací, modlitbou a prožitím sounáležitosti	86
Setkání v osamění	89
Samota jako příležitost k tvořivému nakládání s osamělostí a samotou	91
Přijmout osamělost	91
Snášet osamělost	94
Blahodárnost osamění	97
Celoživotní vývoj	100
Epilog – vlastní zkušenosti	103
Literatura	109