

Obsah

Předmluva autorky	5
Úvod	7
Nenásilí a budoucnost	13

Část první

Základy praxe nenásilí	21
1.1 Gándhího principy pro každodenní život	22
Nenásilí jako láska	23
Nenásilí jako odvaha	28
Vnímání lidskosti druhých	30
Apelování na lidskost druhých	34
Řešení, která vyhovují všem	37
Od opozice k vizi	39
Nenásilí začíná u vnitřní praxe	42
1.2 Za hranice osobních životů	45
Stačí, když my sami „jsme změnou“, po které toužíme?	46
Práce na sobě při snaze o nenásilnou společenskou změnu	51
Bez nepřátel a bez donucování	60
Nečekaný návštěvník	65
I ty jsi člověk	68
Cvičení pro nositele změny k pěstování mezilidských vztahů	71

Část druhá

Spolupráce, moc a vedení84

2.1	Společenské struktury	85
2.2	Spolupráce s ostatními členy komunity	98
	Proč je spolupráce obtížná?	99
	Stejnost a rozdílnost: vytváříme komunity nositelů změny	103
	Napětí mezi procesem a činem.....	106
	Pěstování ochoty	108
	Ne jako obyčejně	116
	Oslava jako zdroj energie.....	118
2.3	Vedení a moc	120
	Vyrovňování se s mocí	122
	Moc bez korupce	128
	Dilemata vedení.....	134
	Mýty sdílené moci.....	136
	Být bezmocný neznamena být svatý	162
	Vedení: základní lekce	164
	Vedení zespodu: O tom, jak se stát tvůrcem změny	169
	Neviditelná moc a privilegia	172

Část třetí

Konkrétní kroky ke společenské změně 179

	Kroky směrem k budoucnosti.....	180
3.1	Záchovné činy jako kombinace lásky a síly: moc nenásilného odporu... ..	181
	Když se dialog rozpadne	183
	Láskyplný odpor	192
3.2	Vytváření alternativních institucí	195
	Poučení z hnutí kibuc	197
	Obnovování občin	200
	Konstruktivní program	203
3.3	Posun v chápání světa: transformace vědomí	206
	Co umožňuje změnu	209
	Podněcování změn u ostatních.....	211

Část čtvrtá

Příští generace 215

Transformace života dětí..... 216

Výchova k míru 221

Část pátá

Případové studie 225

Proč případové studie 226

Obsazování Wall Street: reflexe hnutí Occupy 227

V Gándhího šlépějích: úvaha o vizionářských programech v Indii 240

Část šestá

Odsud až tam 249

Nezodpověditelné otázky..... 250

Co můžeme dnes dělat 253

Dodatek A: Předpoklady nenásilné komunikace 258

Dodatek B: Záměry nenásilné komunikace..... 260

Laskavý přístup..... 261

Vědomý výběr, zodpovědnost, klid..... 262

Dělení se o moc (partnerství)..... 263

Poznámka a poděkování překladatele 264

Psaní o život 266

Kontakty: nenásilná komunikace v ČR 276

Seznam literatury 277