

Оглавление

Глава 1. Достижимо ли глобальное сострадание?.....	7
Глава 2. Различные типы страдания и сострадания	19
Определение страдания	21
Определение сострадания.....	22
Предотвращение будущих страданий:	
отдаленное сострадание.....	24
Облегчение текущего страдания: непосредственное сострадание	27
Глава 3. Радость сострадания и различные значения резонанса	29
Радость сострадания	30
Резонанс	32
Глава 4. Особенности сострадания в зависимости от объекта	41
Является ли сострадание эмоцией?	42
Сострадание к знакомым	48
Сострадание к незнакомцам.....	48
Сострадание к разумным существам.....	51
Героическое сострадание.....	51

Глава 5. Почему лишь некоторые люди сострадают незнакомцам?	55
Как увеличить глобальное сострадание?	63
Глава 6. Вопросы для дальнейшего исследования сострадания	67
Природа сострадания	68
Резонанс	71
Связь между формами сострадания, различающимися по объекту	74
Сострадание к незнакомцам	76
Переизбыток сострадания: выгорание	78
Героическое сострадание	80
Радость сострадания	81
Глава 7. Обсуждение с далай-ламой	83
Заключительные замечания	99
Постскрипtum	100
Литература	101