

# Оглавление

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

<b>Глава 5. Почему лишь некоторые люди страдают незнакомцам? .....</b>	<b>55</b>
Как увеличить глобальное сострадание? .....	63
<b>Глава 6. Вопросы для дальнейшего исследования сострадания .....</b>	<b>67</b>
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
<b>Глава 7. Обсуждение с далай-ламой .....</b>	<b>83</b>
<b>Заключительные замечания .....</b>	<b>99</b>
<b>Постскрипtum .....</b>	<b>100</b>
<b>Литература .....</b>	<b>101</b>