

# Содержание

Благодарность.....	6
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	8
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	12
<b>1. Обучаясь у горя</b> .....	21
<b>2. На пути к обители души</b> .....	30
Эффект Розето: сила здоровых социальных связей.....	32
<b>3. Пять врат скорби</b> .....	45
Первые врата: то, что мы любили, нам придется когда-то потерять.....	45
Вторые врата: где так и не познали, что такое любовь.....	52
Преждевременная смерть.....	56
Небольшое наблюдение о чувстве вины.....	61
Третьи врата: страдания мира.....	66
Четвертые врата: то, что мы ожидали, но так и не получили.....	73
Приближаясь к пустоте.....	80
Пятые врата: родовая скорбь.....	82
<b>4. Истории о горе: ритуалы возрождения</b> .....	89
Священное пространство ритуала.....	93
Что такое ритуал?.....	94
Цель ритуала.....	95
<b>5. Тишина и уединение: обитель нашего одиночества</b> .....	106
Долгое дыхание горя.....	106
Ступая в обитель нашего одиночества.....	108
Работа на глубине: обращаясь к собственным страданиям.....	114
Тишина, одиночество и стойкость: закрепление изменений.....	117
<b>6. Прорываясь сквозь скалы</b> .....	119
Тень от собственной боли.....	121
Когда эмоции оказываются на самом дне.....	122
Потребность в совместных ритуалах.....	125

<b>7. Пропуская через себя эти горькие слезы мира</b> .....	127
<b>8. Территория исцеления: священная работа скорби</b> .....	134
Труд во мраке.....	135
Умереть, прежде чем мы в действительности умрем.....	136
Полюбить тьму.....	138
Способность отпускать.....	141
<b>Об авторе</b> .....	148
<b>РЕСУРСЫ</b> .....	149
Несколько слов о практике.....	149
Медитация любви и доброты.....	157
Свобода и выбор: работа с комплексом.....	158
Ритуалы для индивидуальной и групповой работы.....	162
Говорящие круги.....	162
Ритуал из камня.....	163
Разговаривая с землей.....	164
Ресурсы для работы с горем.....	165