

TURINYS

Neaprėpiamas paguodos poreikis.....	11
-------------------------------------	----

PAGUODA

Kas yra paguoda?.....	19
Paguodos grožis.....	23

ŠIRDGĖLOS

Trys žmogaus būvio neišvengiamybės.....	33
Gedulo širdgėla.....	41
Pasaulio žiaurumas ir beprotybė.....	45
Visada gali būti blogiau.....	48
įprastos nelaimės.....	50
Širdgėlos be priežasties.....	56
Mūsų širdgėlių tęstinumas.....	59
Mūsų širdgėlių mechanizmai.....	62
Mūsų širdgėlių pavojai ir nepaguodos rizika.....	65
Mūsų paguodos poreikis.....	68

KAS MUS GUODŽIA. RYŠIŲ ATKŪRIMAS

Ryšio su pasauliu atkūrimas: gyvenimas pataiso.....	73
Ryšio su kitais atkūrimas: guodėjos ir guodėjai.....	85
Ryšio su savimi atkūrimas: paguosti save.....	98

GUOSTI KITA

Kaip guosti?.....	113
Mėginimai paguosti.....	124
Nemokšiškusimas ir paprastos taisyklės.....	129
Paguodos genijus.....	134

GAUTI IR PRIIMTI PAGUODĄ

Priimti paguodą.....	147
Nepaguodžiamieji.....	157
Guosti - tas pats, kas mylėti. O sutikti būti guodžiamam - tai sutikti būti mylimam.....	162
Priimti paguodą: egzistencinė laikysena.....	166

PAGUODOS KELIAI

Gamta - didžioji guodėja.....	173
Veikla ir pramogos.....	181
Paguodos menas.....	187
Meditacija - dabarties akimirkos paguoda.....	205
Tikėti ir pasikliauti likimu?.....	213
Pavojinga paguoda ir prasmės paieškos.....	217
Tikėjimas guodžia.....	225
Angelai šalia: iliuzijos ir paguoda.....	234

ŠIRDGĖLOS IR PAGUODOS PALIKIMAS

Ar širdgėla gali mus padaryti stipresnius?.....	242
Trejopas (galimas) mūsų širdgėlos palikimas.....	247
Trejopas (galimas) mūsų paguodos palikimas.....	263
Niekas niekada nesibaigia.....	272
Bibliografija su komentarais.....	274
Padėka.....	279