

# soucíš nebo lituješ?

## LÍTOST

- vychází z hlavy
- soudí a odsuzuje
- bolest považuje za špatnou a nehodnou Existence
  - bouří se proti všemu, co bolí
  - myslí si, že bolest nemá existovat
- existenci bolesti hodnotí jako nespravedlnost
  - nese mentalitu oběti (v druhých nebo sobě)
  - nese v sobě povýšenost díky souzení
- povyšuje se nad vše, co se jí nelíbí a s čím nesouhlasí
- vyvolává pocity méněcennosti, vzdoru a nespravedlnosti
  - posiluje mentalitu oběti

## SOUCIT

- vychází ze srdce
- chápe bolest, ale nesoudí ji jako špatnou
- rozumí tomu, jak je utrpení pro druhého těžké
  - chápe zátěž svého vlastního utrpení
  - ale nebouří se proti němu
- místo toho je ve svém srdci, kde cítí lásku
  - je velmi hojivý a přijímající
  - toto přijetí nevychází ze souzení
  - nerozlišuje, co je dobré a co zlé
- vychází z přijetí Existence jako takové
  - mysl je klidná
  - je velmi léčivý