

OBSAH

PŘEDMLUVA
NICHOLAS VREELAND
VII

ÚVOD
CENTRAL PARK, NEW YORK CITY, 15. SRPNA 1999
3

KAPITOLA PRVNÍ
TOUHA PO ŠTĚSTÍ
27

KAPITOLA DRUHÁ
MEDITACE, ZAČÁTEK
41

KAPITOLA TŘETÍ
HMOTNÝ A NEHMOTNÝ SVĚT
53

KAPITOLA ČTVRTÁ
KARMA
61

KAPITOLA PÁTÁ
NEGATIVNÍ EMOCE
71

KAPITOLA ŠESTÁ
OTEVŘENOST A MOUDROST:
DVA ASPEKTY
79

KAPITOLA SEDMÁ
SOUCIT
87

KAPITOLA OSMÁ
MEDITACE O SOUCITU
95

KAPITOLA DEVÁTÁ
KULTIVACE VYROVNANOSTI
103

KAPITOLA DESÁTÁ
BÓDHIČITTA
113

KAPITOLA JEDENÁCTÁ
SETRVÁNÍ V KLIDU
121

KAPITOLA DVANÁCTÁ
DEVĚT FÁZÍ MEDITACE SETRVÁNÍ V KLIDU
131

KAPITOLA TŘINÁCTÁ
MOUDROST
139

KAPITOLA ČTRNÁCTÁ
BUDDHOVSTVÍ
151

KAPITOLA PATNÁCTÁ
VYTVÁŘENÍ BÓDHIČITTY
159

DOSLOV
KHJONGLA RATO A RICHARD GERE
171