

Obsah

Předmluva	5
1. Štěstí a mír jsou možné	13
2. Podstata cvičení	31
3. Dovednost cvičení s naší minulostí	49
4. Léčení našich ran a bolestí	69
5. Pěstování pravé lásky	89
6. Podstata Buddhova učení	99
7. Být skutečně naživu	109
Doslov	125
Pět cvičení plného uvědomění	127
Meditační centra	131
O autorovi	133