

Obsah

Úvod	11
PRVNÍ ČÁST: Velké tajemství	19
1 Co se s námi děje? Skutečná příčina utrpení	21
2 Příběhy našeho života: myšlení, přesvědčení a štěstí	41
3 Svět myšlenek: myslím, tedy jsem (nešťastný)	53
4 Emoce: přátelit se s pocity	69
DRUHÁ ČÁST: Cesta všímavosti	83
5 Život bez příběhů	85
6 Podstata všímavosti	99
7 Nepodmíněné štěstí	111
8 Klid v každém okamžiku	129

TŘETÍ ČÁST: Vydat se na cestu	145
9 Vyšlapat si cestu: překonat překážky při cvičení	147
10 Otázky a odpovědi	157
A nakonec...	163
Prameny	165