



# Obsah

Předmluva .....	7
Co je štěstí? .....	16
Záleží to na vás .....	16
Od povrchu ke středu .....	20
Prázdné ruce.....	29
Hledání .....	35
Základní dvojnost .....	35
Nikoliv povaha, ale vědomí .....	40
Honba za duhami .....	43
Kořeny utrpení .....	53
Od agonie k extázi .....	60
Klíčem je pochopení.....	60
Chléb a cirkus.....	62
Extáze je rebelantská.....	64
Skutečné, nebo symbolické? .....	71
Bytí a stávání se .....	75
Chápání kořenů utrpení.....	82
Odpovědi na otázky .....	82
Žijte v radosti .....	170
O autorovi .....	182
Oshovo meditační středisko .....	183