

## OBSAH

POZVÁNKA K RADOSTI 9

ÚVOD 13

*Příjezd: Jsme křehké bytosti* 21

DEN 1

Podstata skutečné radosti 37

Proč nejste morous? 39

Nic krásného nepřichází bez trochy utrpení 51

Zřekl jste se potěšení? 59

Naše největší radost 67

*Oběd: Setkání dvou rošťáků je nádherný zážitek* 75



## DEN 2 A 3

### Překážky na cestě k radosti 87

- Jste mistrovským dílem ve stádiu zrodu 89
- Strach, stres a úzkost: Býval jsem velmi nervózní 99
- Frustrace a zloba: Míval jsem ve zvyku křičet 107
- Smutek a žal: Těžké časy nás těsněji připoutávají k sobě  
navzájem 115
- Zoufalství: Svět je v takovém chaosu 121
- Osamění: My se už známe 129
- Závist: Ten chlap si to tady znovu šine ve svém  
mercedesu 137
- Utrpení a protivenství: Procházení potížemi 147
- Nemoc a strach ze smrti: Raději bych šel do pekla 161
- Meditace: Teď vám řeknu jedno tajemství 171*

## DEN 4 A 5

### Osm pilířů radosti 189

1. Perspektiva: Existuje mnoho různých úhlů pohledu 191
2. Pokora: Snažil jsem se působit pokorně a skromně 201
3. Humor: Smích a žertování jsou mnohem lepší 211
4. Přijetí: Jediné místo, kde může začít změna 219
5. Odpuštění: Osvobození se od minulosti 225



6. Vděčnost: Mám to štěstí, že jsem naživu 237

7. Soucit: Něco, čeho chceme dosáhnout 247

8. Velkorysost: Jsme naplnění radostí 259

*Oslava: Tanec v ulicích Tibetu 273*

*Odjezd: Závěrečné rozloučení 287*

Cvičení radosti 303

PODĚKOVÁNÍ 343

O AUTORECH 349