

# Obsah

Předmluva .....	7
1. Zamyšlení nad životními údobími.....	17
2. Pochopení pro zvláštnosti stárnutí a stáří.....	25
3. Zvyky, které nám usnadňují život.....	39
4. Požitky a štěstí.....	47
5. Jak zacházet s bolestí a neštěstím .....	59
6. Díky dotekům zakoušíme pocit blízkosti.....	69
7. Láska a přátelství, abychom byli součástí sítě.....	77
8. Zamyšlení nad tím, jak žít v radosti a odevzdání .....	87
9. Vědomí smrti a umění s ním žít .....	97
10. Zamyšlení nad možností posmrtného života.....	109
O autorovi .....	119