

O B S A H

<i>Předmluva</i>	9
<i>Poděkování</i>	11
<i>Úvod</i>	13
1. Cesta ke štěstí	19
2. Návrat k láskyplnosti	30
CVIČENÍ: <i>Rozpomenutí se na vnitřního boha</i>	40
CVIČENÍ: <i>Láskyplné věty</i>	41
3. Aspekty láskyplnosti	44
CVIČENÍ: <i>Přínosy láskyplnosti</i>	56
CVIČENÍ: <i>Dobrodinec</i>	56
4. Co láskyplnosti brání	58
Touha a lpění	58
CVIČENÍ: <i>Rozjímání o štěstí</i>	68
CVIČENÍ: <i>Význam přátelství</i>	68
CVIČENÍ: <i>Milovaný přítel</i>	69
CVIČENÍ: <i>Neutrální člověk</i>	69
5. Zvládání zlosti a averze	71
CVIČENÍ: <i>Odpouštění</i>	83
CVIČENÍ: <i>Vnímání dobra</i>	86
CVIČENÍ: <i>Problematický člověk</i>	87
CVIČENÍ: <i>Obtížné aspekty vlastního já</i>	91

6. Otevírání milujícího srdce	92
CVIČENÍ: <i>Láskyplné přijetí všech bytostí</i>	106
CVIČENÍ: <i>Projevy láskyplnosti vůči skupinám</i>	107
CVIČENÍ: <i>Meditace v chůzi</i>	108
CVIČENÍ: <i>Deset směrů</i>	109
7. Rozvíjení empatického srdce	111
CVIČENÍ: <i>Meditace rozvíjející soucítění</i>	124
CVIČENÍ: <i>Soucítění s těmi, kteří působí bolest</i>	125
8. Osvobození mysli pomocí sdílené radosti	127
Posuzování	128
Porovnávání	130
Předpojatost	131
Ponižování	133
Závist	135
Chamtivost	136
Nuda	137
Muditá a její spojenci	138
CVIČENÍ: <i>Meditace rozvíjející sdílenou radost</i>	141
CVIČENÍ: <i>Sdílení zásluh</i>	142
9. Dar vyrovnanosti	143
CVIČENÍ: <i>Vyrovnanost</i>	158
10. Síla štědrosti	160
CVIČENÍ: <i>Dávání</i>	173
11. Život v lásce	177
CVIČENÍ: <i>Morálka v praxi</i>	195

<i>Kontakty</i>	198
<i>Zdroje</i>	199