

# Obsah

Amal Larson

Buddhismus pro rozchody

Úvod: Můj příběh	5
1. Základy buddhismu	23
2. Prázdnota	31
3. Ulpívání	57
4. Bdělost	79
5. Rušivé emoce	97
6. Změna	121
7. Samota kontra osamělost	141
8. Moudrost a soucítění	169
9. Karma	181
10. Obnova	193
11. Modlitby a denní praxe	199
12. Základy buddhismu	207