

OBSAH

- 1.** Umění transformovat utrpení 11
- 2.** Rozpoznáváme a objímáme utrpení 19
- 3.** Díváme se do hloubky 31
- 4.** Zmírňujeme utrpení 47
- 5.** Pět cvičení jak živit štěstí 59
- 6.** Štěstí není soukromou záležitostí jednotlivce 79

CVIČENÍ PRO ŠTĚSTÍ

1. Šestnáct dechových cvičení 92
2. Šest manter 102
3. Uvědomujeme si naplno silné emoce 112
4. Zveme zvon 114
5. Meditace *Mettá* 116
6. Hluboká relaxace 130
7. Pět tréninků plného vědomí 132
8. Meditace v chůzi 138