

Obsah



Předmluva ♦ 7



1. Můj názor ♦ 11
2. Etapy vývoje ♦ 15
3. Základní čistota mysli ♦ 19
4. Úvodní krok: Pohled na přítele a nepřítele ♦ 27
 5. První krok: Rozpoznávání přátel ♦ 33
 6. Druhý krok: Oceňování laskavosti ♦ 39
 7. Třetí krok: Oplácení laskavosti ♦ 49
 8. Čtvrtý krok: Učit se milovat ♦ 51
 9. Rozdíl mezi láskou a lpěním ♦ 63
 10. Láska jako základ lidských práv ♦ 71

11. Rozšiřování okruhu lásky ♦ 77
12. Pátý krok: Síla soucitu ♦ 83
13. Šestý krok: Plná angažovanost ♦ 95
14. Sedmý krok: Úsilí o altruistické osvícení ♦ 99
15. Obrovská síla altruismu ♦ 113
16. Jednat s láskou ♦ 119



Výběr z četby ♦ 126