

# Obsah:

|   | strana |
|---|--------|
| 1. Úvod .....   | 5      |
| 2. Smysl Dhammy .....                                     | 7      |
| 3. Základy buddhismu .....                                | 11     |
| 4. Mysl .....   | 13     |
| 5. Lidské jednání .....                                   | 16     |
| 6. Různorodost lidských povah .....                       | 18     |
| 7. Dva rozdílné typy náboženství .....                    | 20     |
| 8. Další tři jednoduché metody .....                      | 22     |
| 9. Proč potřebujeme náboženství .....                     | 26     |
| 10. Meditace .....  | 28     |
| 11. Důsledky moderních forem zábavy .....                 | 30     |
| 12. Buddha vycházel ze své vlastní zkušenosti ...         | 32     |
| 13. Jak následovat Buddhův příklad .....                  | 33     |
| 14. Postupný rozvoj<br>buddhistického způsobu života..... | 36     |
| Tradice .....   | 36     |
| Kultura .....   | 38     |
| Oddanost .....  | 39     |
| Intelekt .....  | 41     |
| Duchovno .....  | 42     |