

## O B S A H

Předmluva . . . . .	5
<b>Příčina a následek . . . . .</b>	<b>7</b>
Co je karma? . . . . .	7
První krok: Vidět pozitiva . . . . .	9
Rozumět rozdílnému účinku . . . . .	11
Co je znovuzrození? . . . . .	17
Co je možné chápat mylně . . . . .	20
Využití v životě . . . . .	23
Co říkají jiní . . . . .	33
Hlubší pohled . . . . .	36
Věty k zapamatování . . . . .	41
<b>Láska a smíření . . . . .</b>	<b>43</b>
Co je láska? . . . . .	43
Láska jako spirituální síla . . . . .	44
Láska a utrpení . . . . .	47
Umění milovat . . . . .	49
Co nám brání milovat? . . . . .	56
Láska a násilí . . . . .	62
Co říkají jiní . . . . .	67
Hlubší pohled . . . . .	71
Věty k zapamatování . . . . .	73
<b>Bdělost a uvědomění . . . . .</b>	<b>75</b>
Co je bdělost? . . . . .	75
Vlastnosti . . . . .	79
Metody . . . . .	85
Účinek . . . . .	93
Co bdělosti překáží . . . . .	96
Čtyři základní oblasti bdělosti . . . . .	100
Co říkají jiní . . . . .	101
Hlubší pohled . . . . .	104
Věty k zapamatování . . . . .	106

<b>Žádostivost a odpoutání</b> . . . . .	109
Příčina našich problémů . . . . .	109
Pomíjivost a ulpívání . . . . .	112
Možnosti odpoutávání . . . . .	115
Překážky odpoutávání . . . . .	127
Co říkají jiní . . . . .	131
Hlubší pohled . . . . .	134
Věty k zapamatování . . . . .	137
<b>Mysl a vysvobození</b> . . . . .	139
Povaha mysli . . . . .	139
Metody duševního tréninku . . . . .	145
Překážky a protilátky . . . . .	151
Čeho lze dosáhnout . . . . .	155
Stupně uvědomění . . . . .	159
Co říkají jiní . . . . .	161
Hlubší pohled . . . . .	163
Věty k zapamatování . . . . .	165
<b>Všechny zákony v jednom podobenství – výlet na kole</b> . . . . .	166
<b>Stručné portréty moudrých přátel a učitelek</b> . . . . .	168
<b>Prameny, doporučená literatura, adresy</b> . . . . .	170