

OBSAH

Předmluva vydavatele	5
Úvod	7
Kapitola 1: Probuzení mysli	25
Kapitola 2: Umírání v pokoji	55
Kapitola 3: Život s cílem	81
Kapitola 4: Bdělý život	107
Kapitola 5: Trpělivost	133
Kapitola 6: Vytváření sebedůvěry	155
Kapitola 7: Meditační praxe	183
Kapitola 8: Moudrost	217