

## OBSAH

<i>Předmluva od Jeho Svatosti dalajlamy</i>	XV
<i>Úvod k desátému jubilejnímu vydání</i>	XVII
<i>Poděkování</i>	XXVII
<i>Seznámení: Klepání na Buddhovy dveře</i>	1

### ČÁST PRVNÍ

#### Buddhova psychologie mysli

1. kapitola: Kolo života: buddhistický model neurotické mysli	15
2. kapitola: Pokoření: Buddhova první pravda	43
3. kapitola: Žízeň: Buddhova druhá pravda	59
4. kapitola: Vysvobození: Buddhova třetí pravda	75
5. kapitola: Nikde nestojí: Buddhova čtvrtá pravda	89

### ČÁST DRUHÁ

#### Meditace

6. kapitola: Prostá pozornost	111
7. kapitola: Psychodynamika meditace	131

## ČÁST TŘETÍ

### Terapie

8. kapitola: Vzpomínání	165
9. kapitola: Opakování	183
10. kapitola: Překonání	205
<i>Poznámky</i>	225
<i>Rejstřík</i>	239