

Obsah

<i>Úvod</i>	9
Co je buddha	13
Kdo byl Buddha	21
Původní Buddhovo učení	27
Čtyři vznešené pravdy	31
Správné pochopení	35
Správné myšlení	41
Správné mluvení. Správné jednání. Správné prostředky obživy.	43
Správné úsilí	47
Správná duševní přítomnost	49
Správná koncentrace	51
Podstata Osmi vznešených cest	55
Praktické cíle Osmi vznešených cest	59
Vědecká metoda	63
Kontrola mysli	67
Přítomnost v realitě	81
Vědomí proměnlivosti neboli Osvícení	89
Nelpění	95
Všeobjímající láska	103
Jak si udržet stav osvícení	111
<i>Závěr</i>	117
<i>Poznámky</i>	121