

Obsah

Poděkování

7

Úvod

9

Čtyři pečetě v buddhismu

15

Překonávání záporných emocí

43

Seberozvíjení skrze šestero dokonalostí

73

Pěstování duševní vyrovnanosti

95

Čtyři ušlechtilé pravdy
a osm slok o proměně myšlení

117