

OBSAH

1. PRAVÁ LÁSKA	9
2. INTIMITA	15
3. KOŘENY TOUHY	21
4. TRANSFORMACE OSAMĚLOSTI A UTRPENÍ	37
5. POROZUMĚNÍ A ODPUŠTĚNÍ	55
6. TŘI KLÍČE KE ŠTĚSTÍ	65
7. ČTYŘI PILÍŘE PRAVÉ LÁSKY	75
8. PRAVÝ ZÁVAZEK	83
9. VĚRNOST	91
SÚTRA O OSIDLECH SMYSLOVÉ LÁSKY	103
CVIČENÍ	111
Vědomé dýchání	112
Pět tréninků plného vědomí	113
Zalévání pozitivních semínek	117
Meditace mettá	118
Patero uvědomění	121
Nový začátek	122
Meditace v objetí	124
Mírová smlouva a mírová zpráva	125
POZNÁMKA K PŘEKLADU	130