

# Obsah

Předmluva	5
Úvod	8
Část první — Báze	
1. Cesta začíná	17
2. Vnitřní symfonie	35
3. Za myslí, za mozkem	56
4. Prázdnota: realita za realitou	70
5. Relativita vnímání	87
6. Dar jasnosti	106
7. Soucítění: přežití nejlaskavějších	117
8. Proč jsme nešťastní?	123
Část druhá — Cesta	
9. Nalezení rovnováhy	143
10. Prosté spočinutí: první krok	152
11. Další kroky: spočívání mysli na objektech	158
12. Práce s myšlenkami a pocity	175
13. Soucítění: otevření srdce mysli	191
14. Jak, kdy a kde praktikovat	213
Část třetí — Plod	
15. Problémy a možnosti	229
16. Vnitřní záležitost	241
17. Biologie štěstí	254
18. Pokračování v cestě	265
Poznámky	274
Slovníček	276
Vybraná bibliografie	280
Poděkování	282
O autorech	283
Rejstřík	285