

OBSAH

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	15

PRVNÍ ČÁST

POHLED	19
1 NADČASOVÁ MOUDROST	21
2 POROZUMĚT UTRPENÍ	27
3 PŘESÁHNOUT OSM SVĚTSKÝCH ZÁJMŮ	47
4 PRAVÉ ŠTĚSTÍ	57
5 RADOST DÁVÁNÍ	79
6 OD PODMÍNĚNÉ K NEPODMÍNĚNÉ MYSLI	101
7 BDĚLÝ ŽIVOT JE SEN	119

DRUHÁ ČÁST

PRAXE	135
8 ÚVOD DO PRAXE TRÉNINKU MYSLI	137
9 KOŘENY ŠTĚSTÍ A UTRPENÍ	163
10 PĚSTOVÁNÍ VYTRVALOSTI	171
11 MEDITACE NA NE-JÁ	191
12 PRAXE TONGLÉN	201
O AUTOROVÍ	213