

# Obsah

Předmluva	5
Štěstí	8
Duševní postoje	10
Motivace	13
Dobré vlastnosti člověka	15
Meditace a mysl	17
Jak meditoval: „Jednobodová meditace“	19
Výhody meditace	25
Jak meditoval: „Analytická meditace“	29
Dobré vlastnosti člověka	31
Žebříček lidského štěstí	33
Kritickým myšlením ke změně	35
Soucit	39
Jak na nepřítele	40
Analýza stavu mysli	42
Jak na hněv	44
Tolerance a náboženství	48
Náboženství slouží lidstvu	50