

OBSAH

Poděkování.....	9
1 Co je třeba ke štěstí?.....	11
2 Buddhovo první učení	19
3 Jak meditovat.....	43
4 Karma	73
5 Hodnota tohoto života	97
6 První krok.....	123
7 Rozvíjení soucitu	139
8 Najít štěstí v každodenním životě.....	159
9 Jádru Buddhovy moudrosti	187
10 Následování učitele.....	221
Doslov	237
Slovníček.....	245