

Obsah

Úvod: <i>Nebojácnost</i>	5
Čas předtím	11
Prapůvodní strach	19
Usmíření s vlastní minulostí	25
Zbavit se strachu z budoucnosti: <i>Pět zásad</i>	32
Bez příchodů, bez odchodů	44
Dar nebojácnosti	62
Síla bdělosti	73
Umění zastavit se	81
Klid uprostřed bouře	87
Přetvořit strach kolem nás	93
Modré nebe nad mraky	102
Přetvořit strach v lásku: <i>Čtyři mantry</i>	109
Opak strachu	115

Cvičení sloužící k přetvoření strachu 126

Uvolňování strachu z těla a pocitů:

Osm snadných cvičení bdělosti 126

Přetváření kořenů strachu v mysl:

Osm dechových cvičení 138

Hluboká relaxace k přetvoření

strachu a stresu 148

Meditace mettá:

Nechť se osvobodíme od strachu 151

Pět cvičení bdělosti 155

Pět uvědomění 160