

Obsah

Úvod 5

ČÁST PRVNÍ – HLAVNÍ ZÁSADY

(1) Psychologický pohled na lidskou povahu 15

(2) Zkoumání naší duchovní stránky 28

ČÁST DRUHÁ – KROKY, KTERÉ JE TŘEBA PODNIKNOT

(3) Naučit se rozpoznávat jemné rozdíly 45

(4) Rozvíjení schopnosti mít rád 63

(5) Snížit připravenost ke konfliktu 72

(6) Utrpení, oběť, služba 86

(7) Modlitba, kontemplace a meditace 94

(8) Jak získat rovnováhu 99

1. dodatek 105

2. dodatek 106