

OBSAH

PŘEJI TI DOBRÝ DEN, ČTENÁŘKO ČI ČTENÁŘI	5
---	---

1. KAPITOLA

VÍTEJ VE SVÉM NITRU	7
„Sezame, otevři se“ pro cestu do vlastního nitra.....	7
Ty	9
To, co hledáš, se skrývá v tobě.....	10
„Bůh“ pro všechny	11
Zkušenost velkých mistrů.....	12
Kratičká zkušenost.....	14
Díky, psychologové.....	14
Staň se!.....	17
Hledači štěstí, uvolněte se a odpoutejte se!	18
Další úseky cesty.....	19

2. KAPITOLA

TOUHA UPROSTŘED VŠECH POTŘEB.....	21
Tělo-duch.....	22
Maslowův model.....	24
Když mizí <i>ego</i> a objeví se <i>já</i> : dynamika touhy	28
Fyziologické potřeby.....	31
Potřeby bezpečí.....	34

Potřeby sounáležitosti	36
Potřeba sebeúcty.....	38
Potřeba smyslu	42
Potřeba seberealizace	46
3. KAPITOLA	
RENTGENOVÁNÍ LIDSKÉ BYTOSTI	51
Terč, kmen stromu, jezero.....	51
Situace a okolní prostředí.....	54
Přijmout a utvářet tělo	58
Myšlenkový svět.....	61
Chyby a psychické sebezraňování	68
Utrpěná zranění.....	73
<i>Rány zvenčí</i>	74
<i>Rány zevnitř</i>	76
<i>Současná těžká zranění</i>	77
<i>Traumata, která jsme utrpěli v dětství</i>	81
<i>Lidská pozitiva</i>	86
Srdce člověka	91
<i>„Bůh“</i>	94
<i>Otevření srdce</i>	101
4. KAPITOLA	
ZÁKLADNÍ ÚKOLY	107
Smlouva se životem	107
<i>Praktická doporučení</i>	109
<i>Odmítnout sebevraždu</i>	110
<i>Odolávat tlakům</i>	112
Objevit své povolání, žít svým posláním	115
<i>Uvědomit si svá nadání</i>	116

<i>Proměnit svá nadání v životadárné síly</i>	118
<i>Najít svůj vlastní způsob, jak využívat své vlohy</i>	120
Odpustit a začít znovu žít	122
<i>Rozpoznat ztráty a možnosti nápravy</i>	123
<i>Kontraproduktivní strategie.....</i>	124
<i>Síla odpouštět</i>	127
<i>Odpustit mrtvému</i>	131
Vydat se po stopách milosrdenství.....	132
<i>Velké neštěstí.....</i>	132
<i>Kdo může odpouštět?.....</i>	135
<i>Napnout plachty po větru milosrdenství</i>	136
Nasměrovat „mohutnosti duše“	137
<i>Tvá chápavost jako cesta k pravdě.....</i>	137
<i>Tvá paměť jako cesta k naději.....</i>	140
<i>Tvá vůle jako cesta k lásce</i>	144
Jednání, kterým rosteme.....	149
<i>„Orientační plán“ pro naši činnost</i>	152
<i>A co utrpení?</i>	157
Obohatit své okolí.....	160
<i>Vybrat si vhodné prostředí</i>	161
<i>Protříbit si dietní zásady pro svou duchovní konzumaci</i>	163
<i>Využívat svou sféru vlivu</i>	164
<i>Prožívat věrnost v kontinuitě i novosti.....</i>	165
<i>Tváří v tvář poslednímu horizontu smrti a života.....</i>	168

ZAHÁJENÍ A ZÁVĚR	
NEMĚJ STRACH!	171

PŘÍLOHA	
CVIČENÍ KE KAPITOLE 2.....	173
1. série: Naše tělo-duch.....	173
2. série: Naše potřeby	175

3. série: <i>Ego a já</i>	176
4. série: Od jedné potřeby k druhé	177
<i>Fyziologické potřeby</i>	178
<i>Potřeby bezpečí</i>	180
<i>Potřeby sounáležitosti</i>	183
<i>Potřeba sebeúcty</i>	185
<i>Potřeba smyslu</i>	188
<i>Potřeba seberealizace</i>	191