

Předmluva 11

1. *Dosáhnout vnitřního klidu znamená odpoutat se* 13
 - Připoutat se je snazší než se odpoutat 16
 - Odpoutat se znamená na ničem nelpět 19
 - Jistota - vyplatí se? 21
 - Jak osvobodit srdce 23
 - Osvobodte ducha 25
 - Vidíš to, co jsi 28
 - Psychofarmaka neosvobozují 30
2. *Svobodné myšlení* 35
 - Odpusťte svým vychovatelům 38
 - Zbavte ducha balastu 41
 - Život duše se projevuje 44
 - Meditace místo planého přemítání 47
 - Pozorování místo plánování 50
3. *Sebevědomí a sebejistota* 55
 - Sebepoznání a seburčení 58
 - Sebejistota - osvobození od strachu 60
 - Odhodte všechn strach 63
 - Rozvíjení a nalezení vlastního já 65
4. *Vnitřní klid znamená dopřát druhým, aby byli takoví, jací jsou* 69
 - Vnitřní klid v lásce je nejvyšší životní umění 72
 - Láska je stav beztlíže a lehkosti 76
 - Z dálky vypadá blízkost lákavě 78
 - Sdělovat znamená něco s druhým sdílet 79
 - Neusilovat, nehodnotit 82
5. *Svoboda znamená odpoutat se od majetku* 87
 - Téměř ze všeho si mohu udělat majetek 90
 - Nadání a vědomosti jako duševní vlastnictví 93