

Obsah

Předmluva	9
I. část: Strach – nemoc naší doby	11
1. <i>Strach je přirozený, ale nepatří k lidské přirozenosti</i>	13
Osudné pojetí člověka, které spoutává naše myšlení – Pojetí člověka, které nám předává věda – Pojetí člověka jako důvod k falšování faktů – Kolik svobody můžeme očekávat?	
2. <i>Anatomie strachu</i>	34
Existenční strach – Strach z outsiderství – Duševní nemoc jako důsledek strachu – Životní lži – důsledek strachu – Strach z omezeného myšlení – Funkce postojů – Jak vznikají postoje – Představa o sobě – Postoj a rakovina	
3. <i>Máme už toho všeho až po krk</i>	68
Nespokojenost roste – Vnější prostředí a stav duše – Posílení osobnosti – Boj o vlastnictví duše	
II. část: Nechť se vaše duše vznáší	91
4. <i>Cesty ze stísněného životního stylu</i>	95
Plastická duše: drogy pro zdravé – Nejen zabrnkat na mříže, ale prorazit vlastní citový krunýř – Odvaha ke kontemplaci – Život s maskou – Průlom k individualitě	
5. <i>Zanechat „útěku vpřed“</i>	116
Agrese „Neučiním jinému člověku to, co sám nechci, aby mi učinil“ – Posedlost prací „Kdo zotročuje sám sebe, potlačuje také druhé“ – Sexualita „Sexualita slouží lásce, a ne naopak“ – Bezohledný egoismus „Egoismus rozděljuje, individualita spojuje“ – Progresionismus „Nehledat, ale nacházet“ – Utopismus „Skutečné štěstí není v budoucnosti, ale v přítomnosti“ – Hédonismus „Žít neznamená užívat, ale být“	
6. <i>Vzdát se „útěku zpět“</i>	136
Samostatnost místo přízpusobení – Projevení citů místo citového pancéřování – Sebenalezení místo přebírání rolí – Rozvíjení osobnosti místo charakterové masky – Odpouštění místo obviňování – Biofilie místo nekrofilie – Otevřenost místo stísněnosti – Přehled všech druhů obrany před strachem	
III. část: Cesty ke svobodě	161
7. <i>Městský Indián – Jak se vydat na svobodu a nezahynout přitom</i>	163
Kdo je městský Indián? – Interview s městským Indiánem – Druhý rozhovor – Třetí rozhovor – Čtvrtý rozhovor Teze městského Indiána	
8. <i>Cesty ze strachu</i>	195
Osobní cesta – Umění života – Meditace?	