

OBSAH

Pochopení strachu	9
Kde se bere strach? A kam mizí?	16
Pohřben za živa	23
Tolik práce a tak málo času	32
Klíčem je pochopení	42
Božská nejistota	48
Smrtelný děs –	
zkoumání kořenů strachu	51
Reality Východu a Západu	57
Psychické versus fyzické	75
Znamé versus neznámé	89
Strach ze života	100
Nejisté a neznámé –	
tajemství důvěry	107
Od vědění k nevinosti	112
Víra ve vnitřní hlas	114
Jděte tam, kam vás vede láska	122
Utápění se v nicotě	133
Vězeň vlastního „já“	140

Milujte se a nebojte se –

víra v sebe a ostatní	151
Strach z intimity	156
Strach ze sebe	164
Odvrácená strana lásky	170

Hledání cesty k nebojácnosti:

vhledy a meditace	181
<i>Neutíkejte</i>	185
<i>Sebeuvědomování, nebo sebenazírání?</i>	187
<i>Strach z mlčení</i>	189
<i>Když vás něco děsí, jděte do toho</i>	192
<i>Vyvarujte se dvou extrémů</i>	194
<i>Nespěchejte</i>	196
<i>Nestanovte si neohroženost za cíl</i>	197
<i>Strach z vydechování</i>	201
<i>Ucítíte-li strach, přijměte ho</i>	204
<i>Není co ztratit</i>	209
<i>Radost je lék</i>	212