

# Obsah

Úvod .....	7
<b>1 • Nenucené bytí .....</b>	<b>10</b>
Řízené zkoumání vlastního nitra – Nenucené bytí .....	21
<b>2 • Nelpění.....</b>	<b>24</b>
Řízené zkoumání vlastního nitra – Nelpění.....	36
<b>3 • Vědomí současného okamžiku .....</b>	<b>39</b>
Řízené zkoumání nitra – Vědomí současného okamžiku .....	51
<b>4 • Vzdávání pocty a úcta .....</b>	<b>55</b>
Pozvání – Vzdávání pocty a úcta .....	65
<b>5 • Emoce.....</b>	<b>69</b>
Řízené zkoumání nitra – Emoce.....	85
<b>6 • Vděčnost.....</b>	<b>89</b>
Řízené zkoumání nitra – Vděčnost.....	95
Pozvání – Vděčnost .....	104
<b>7 • Láska .....</b>	<b>105</b>
Pozvání – Láska.....	111
<b>8 • Odpuštění.....</b>	<b>122</b>
Řízené zkoumání nitra – Odpuštění.....	130
Řízené zkoumání nitra – Změna slibů .....	136
<b>9 • Osvícení .....</b>	<b>141</b>
Řízené zkoumání nitra – Osvícení .....	143
Řízené zkoumání nitra – Dotazy kladené sobě .....	162
Poděkování.....	164
Kontakty .....	167