

# OBSAH

<b>Pochopení strachu . . . . .</b>	<b>9</b>
Kde se bere strach? A kam mizí? . . . . .	16
Pohřben zaživa . . . . .	23
Tolik práce a tak málo času . . . . .	32
Klíčem je pochopení . . . . .	42
Božská nejistota . . . . .	48
<b>Smrtelný děs –</b>	
zkoumání kořenů strachu . . . . .	51
Reality Východu a Západu . . . . .	57
Psychické versus fyzické . . . . .	75
Znamé versus neznámé . . . . .	89
Strach ze života . . . . .	100
<b>Nejisté a neznámé –</b>	
tajemství důvěry . . . . .	107
Od vědění k nevinnosti . . . . .	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