

Úvod	13
Tělo	13
Duše	14
Duch	15
Postup	16

NAŠE DUŠE

Vazba	20
Duševní pole	21
Posunutí	23
<i>Budu tě následovat</i>	23
Duše a duch	23
Systémy přesvědčení	25
<i>Místo mě ty, místo tebe já</i>	26
<i>Já také</i>	26
Porušení řádů lásky	27
Stejné právo na příslušnost	27
Dříve a později	28
Vykoupení	30
Meditace: Naše vlastní vnitřní věty	30
Dobré svědomí	32
Duchovní svědomí	34
Meditace: Naše místo	35
Potřeba vyrovnání	36
Meditace: Jiná láska	38

Ohlédnutí se zpět	38
Naše matka	39
Bolest z oddělení	41
Trauma z oddělení	42
Meditace: Návrat	42
Výhled	44
Dodatek	44

DUCH

Náklonnost	48
Osud	49
Souznění	50
Svoboda	50
Mí spojenci	51
Okamžik	53
Naplnění	54
Radost ducha	56
Pokora	57
Mír.....	57
Příběh: Zvrat	58
Láska ducha	59
Duchovní svědomí	61
Mír	62
Dodatek	63
Meditace	64

NAŠE TĚLO

Vzhůru k novým horizontům	68
Nový horizont našeho těla	68

Tělo a duch	68
Meditace: Více nebo méně	69
Mé tělo	70
Vpravo a vlevo, jiný rozměr	71
Úvaha na úvod	71
Vcíťení se	73
Meditace	73
Vpravo a vlevo	73
Nahoře a dole	74
Otec a matka	74
Partnerský vztah	74
Bůh a svět	75
Úvaha na závěr	75
Zdraví a nemoc	75
Život a smrt	75
Předtím a potom	76
Pomáhání	76
Meditace: Odevzdání se	76
Souznění	77
Meditace: Léčivý pohyb	77
Výživa	78
Výživa a rakovina	79
Rozsah	80
Koronární srdeční onemocnění	81
Výživa a cukrovka	81
Jak u dětí vzniká cukrovka typu I?	82
Výživa a nadváha	82
Shrnutí	83
Lehké	83

Soustředění	84
Meditace	85
Životní společenství	86
Dojetí	88
Pevné objetí u dítěte	89
Pevné objetí u dospělých	90
Jemný dotek	91
Meditace: Objetí	91
Poděkování na úsvitu života	91
Závislost	93
Být součástí	95
Světlo	95
Jiné vzpomínání na mrtvé	97
Překonat strachy	97
Meditace: Řekni, kde ty kytky jsou?	98
Zaťukání	99
Příběh: Kruh	100

DODATEK

Otázky a odpovědi	104
Alzheimerova nemoc	104
Vyloučené osoby při nemoci	104
Dvojí hříšníci	105
Dědičná onemocnění	107
Strach a vztek	108
Eutanazie.....	109
Pohyby ducha	110
Minulé	110
Budoucnost ducha.....	111