

# OBSAH

Úvod 7

1. Čtyři nezměrnosti 11
2. Meditace lásky 22
3. Láska k sobě 31
4. Láska a porozumění 43
5. Živíme štěstí 65
6. Pravá láska 79
7. Hluboké naslouchání a laskavá řeč 89
8. Žít spolu vědomě 102
9. Růže na vaši klopu 121
10. Nový začátek 130
11. Pět tréninků plného vědomí 143
12. Společenství 151
13. Doteky Země 164
14. Tři Zemědoteky 191