

Obsah

- 8 Aleister Crowley – démon, mág, šílenec
- 14 Tarot – mystická mapa naší duše
- 22 Buddhové
- 24 Životní příběh Buddha – z prince duchovním vůdcem
- 30 Budhismus – cesta k dosažení vnitřního klidu
- 36 Dalajláma – duchovní vůdce Tibetu
- 42 Karma – co je to?
- 44 Chcete být v pohodě? Meditujte!
- 48 Fenomén jménem Barefoot
- 52 Pořádně se nadechněte: dechová cvičení na každý den
- 58 Jóga ve tmě jako cesta ke světlu
- 62 Nastavte správně svůj energetický kotel
- 68 Co je to Wim Hofova metoda a jak nám pomůže?
- 74 Jak být šťastný i v těžké době