Obsah

Předmluva **/ 6**

Úvod: Naděje uprostřed soužení světa **/ 10**

Pět kroků v čase zkoušky

1. Posun od malého já k širším obzorům **/ 17**
2. Pevně se držet… a pustit se! **/ 36**
3. Od fatalismu k naději **/ 59**
4. Od manipulace k soucitu **/ 79**
5. Od strachu ze smrti k plnosti života **/ 107**