

Herbert Witzenmann: Ctnosti – dvanáct meditací	
Předmluva	55
LEDEN: Odvaha se stává silou vykoupení.....	60
ÚNOR: Mlčenlivost se stává meditativní silou.....	62
BŘEZEN: Velkomyslnost se stává láskou	64
DUBEN: Oddanost se stává obětní silou	66
KVĚTEN: Vnitřní rovnováha se stává pokrokem...	68
ČERVEN: Vytrvalost se stává věrností	70
ČERVENEC: Nesobectví se stává katarzí.....	72
SRPEN: Soucit se stává svobodou	74
ZÁŘÍ: Zdvořilost se stává taktem srdce.....	76
ŘÍJEN: Spokojenost se stává uvolněností.....	78
LISTOPAD: Trpělivost se stává pochopením	80
PROSINEC: Vlása nad jazykem se stává citem pro pravdu	82
Odkazy na zdroje meditací	84
<i>O autorech</i>	88