

## Obsah

<i>Předmluva</i>	5
<i>Ranní modlitba</i>	7
<b><i>Inspirace</i></b>	<b>9</b>
Milníky na duchovní stezce	11
Semínko	14
Proměna	17
Překonáte to	19
O meditaci	20
Věnujte čas naslouchání	22
Vnitřní naslouchání	24
Naslouchejte	25
Modlitba	27
Ve vteřině	28
Milujte sami sebe, Boha, který je ve vás	28
Milost	30
O dechu a lásce	31
O lásce	32
Rozpouštění strachu	33
Pěstování víry	34
Víra překonává	35
Odpouštějte	36
Jednota s Bohem	36
Když se má zrodit něco nového	37
Prořezávání větví	38
Housenka	38
Prožívejte své pocity	40
Pozitivní myšlení	41
Vytváření pokoje	44
Vlastnosti, které můžete v životě potřebovat	44
Světový mír	46
Nový svět	50
Vstupování do nového	52
Duch dobrodružství	54

Moc lásky	56
Nepodmíněná láska	59
Vkládejte do svých činů lásku	60
Je to jen láska	61
Láska odpouští rychle	62
Mluvte o odpuštění	62
Odpouštějte a zapomínejte	63
Odpověď vině	63
Dokonalé uzdravení	64
Odpouštět znamená milovat	65
Zakotvená v Kristu odpouštím	65
Uzdravování vztahů	66
Modlitba a odpouštění	67
Ve všem vidět Boží ruku	68
Vlny	69
Víra vás činí celými	71
Sexualita je tvořivost	73
Sexuální myšlenky	74
<b>Kristus</b>	<b>75</b>
Kristus	77
Meditace o Kristovi	82
<b>Meditace a cvičení</b>	<b>85</b>
Používání meditací a cvičení	87
Osnova základní meditace	88
Meditace pro začátek dne	91
Meditace o radosti	93
ĀMeditace o Bytosti světla	95
Planetární meditace	97
Meditace o mužských a ženských symbolech	98
Proměňování moci lásky	100
Odpuštění a úleva	102
Cvičení na vytváření vnitřního pokoje	105
Otázky ke vztahu k Bohu	106
Otázky k víře a modlitbě	108
Otázky k učení se milovat	110
<b>Otázky a odpovědi</b>	<b>113</b>