

# TURINYS

---

Kelionė · 13

Kodėl dabar? · 15

Kaip MES veikia? · 17

Kodėl mes parašėme MES? · 19

MŪSŲ vizija · 23

## 1 DALIS: PAGRINDINIAI ELEMENTAI

Pradžia · 27

Pagrindinė savybė 1

DĖKINGUMAS: Nuomonę keičiantis turinys · 31

Pagrindinė savybė 2

ŠVELNUMAS: Savo minčių keitimas · 38

Pagrindinė savybė 3

ATSAKINGUMAS: Rūpinimasis savimi · 47

Pagrindinė savybė 4

MEDITACIJA: Saugios erdvės susikūrimas · 65

Pastaba apie priklausomybę · 72

## 2 DALIS: DEVYNI PRINCIPAI

Mūsų laukiantis kelias · 77

1 principas

ATVIRUMAS: Būti savimi · 82

2 principas

SUSITAIKYMAS: Susitaikyti su realybe · 111

3 principas

DRAŠA: Liautis būti auka · 136

4 principas

PASITIKĖJIMAS: Gyventi be baimės · 161

5 principas

KUKLUMAS: Apnuoginti savo egoizmą · 184

6 principas

RAMYBĖ: Nutraukti vidinį konfliktą · 208

7 principas

MEILĖ: Transformuoti santykius · 232

8 principas

DŽIAUGSMAS: Gyventi gerai · 268

9 principas

GERUMAS: Meilės išraiška · 292

## 3 DALIS: MANIFESTAS

Manifestas · 317

Pasaulis, kuriam reikia meilės · 319

Devyni Principai trumpai · 332

Šaltiniai · 335

Išnašos · 359

Padėka · 365

Apie autores · 366