

# OBSAH

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| PŘEDMLUVA .....                                     | 9  |
| PODĚKOVÁNÍ .....                                    | 17 |
| ÚVOD .....                                          | 19 |
| Vznik této knihy .....                              | 19 |
| Pravda ve vašem nitru .....                         | 21 |
| PRVNÍ KAPITOLA                                      |    |
| <b>NEJSTE SVOU VLASTNÍ MYSLÍ</b> .....              | 25 |
| Největší překážka na cestě k osvícení .....         | 25 |
| Osvobodte se od své mysli .....                     | 30 |
| Osvícení: Povznesení se nad myšlení .....           | 33 |
| Emoce: Reakce těla na naši mysl .....               | 35 |
| DRUHÁ KAPITOLA                                      |    |
| <b>VĚDOMÍ: OSVOBOZENÍ OD BOLESTI</b> .....          | 41 |
| Přestaňte působit bolest v přítomnosti .....        | 41 |
| Bolest z minulosti: rozpouštění emočního těla ..... | 43 |
| Ztotožnění ega s emočním tělem .....                | 47 |
| Původ strachu .....                                 | 48 |
| Touha ega po celistvosti .....                      | 49 |
| TŘETÍ KAPITOLA                                      |    |
| <b>ŽIVOT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU</b> .....             | 51 |
| Nehledejte své já ve své mysli .....                | 51 |
| Konec iluze času .....                              | 52 |
| Nic neexistuje mimo přítomný okamžik .....          | 53 |



|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Vstupní brána do duchovní sféry .....                  | 54 |
| Síla přítomného okamžiku .....                         | 56 |
| Zbavte se psychologického času .....                   | 58 |
| Nesmyslnost psychologického času .....                 | 59 |
| Negativní emoce a utrpení mají své kořeny v čase ..... | 60 |
| Hledejte život pod povrchem životních situací .....    | 62 |
| Všechny problémy jsou iluze vaší mysli .....           | 64 |
| Zásadní změna ve vývoji vědomí .....                   | 66 |
| Radost z bytí .....                                    | 66 |

#### ČTVRTÁ KAPITOLA

### STRATEGIE VYHÝBÁNÍ SE

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>PŘÍTOMNÉMU OKAMŽIKU</b> .....                    | 69 |
| Ztráta přítomného okamžiku: základní sebeklam ..... | 69 |
| Normální nevědomí a hluboké nevědomí .....          | 70 |
| Co hledají? .....                                   | 72 |
| Odstranění normálního nevědomí .....                | 73 |
| Osvobození od nespokojenosti .....                  | 73 |
| Ať jste kdekoli, buďte tam úplně .....              | 76 |
| Vnitřní cíl vaší životní cesty .....                | 80 |
| Minulost nemůže přežít ve vaší přítomnosti .....    | 82 |

#### PÁTÁ KAPITOLA

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <b>VĚDOMÁ PŘÍTOMNOST</b> .....                        | 85 |
| Je to něco jiného, než si myslíte .....               | 85 |
| Ezoterický smysl „čekání“ .....                       | 86 |
| Krása vzniká v tichosti vaší vědomé přítomnosti ..... | 87 |
| Čisté vědomí .....                                    | 89 |
| Kristus: realita vaší božské přítomnosti .....        | 93 |

#### ŠESTÁ KAPITOLA

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>VNITŘNÍ TĚLO</b> .....       | 97 |
| Bytí je vaše nejhlubší já ..... | 97 |
| Realitu hledejte za slovy ..... | 98 |



|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Hledejte svou neviditelnou a nezničitelnou realitu ..... | 99  |
| Spojte se s vnitřním tělem .....                         | 100 |
| Transformace skrze tělo .....                            | 101 |
| Kázání o těle .....                                      | 103 |
| Mějte hluboké kořeny .....                               | 104 |
| Než vstoupíte do svého těla, odpusťte .....              | 105 |
| Vaše spojení s neviditelným bytím .....                  | 107 |
| Zpomalení procesu stárnutí .....                         | 108 |
| Posilování imunitního systému .....                      | 109 |
| Využijte svůj dech .....                                 | 110 |
| Tvůrčí použití mysli .....                               | 110 |
| Umění naslouchat .....                                   | 111 |

#### SEDMÁ KAPITOLA

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| <b>BRÁNY DO SFÉRY NEVIDITELNÉHO BYTÍ</b> ..... | 113 |
| Vstupte hluboko do svého těla .....            | 113 |
| Zdroj energie čchi .....                       | 114 |
| Bezesný spánek .....                           | 115 |
| Další brány .....                              | 116 |
| Ticho .....                                    | 117 |
| Prostor .....                                  | 118 |
| Skutečná povaha prostoru a času .....          | 121 |
| Vědomá smrt .....                              | 122 |

#### OSMÁ KAPITOLA

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>OSVÍCENÉ VZTAHY</b> .....                  | 125 |
| Vstupte do přítomnosti, ať jste kdekoli ..... | 125 |
| Vztahy plné lásky a nenávisti .....           | 127 |
| Závislost a hledání celistvosti .....         | 128 |
| Od návykového k osvícenému vztahu .....       | 130 |
| Partnerské vztahy jako duchovní cvičení ..... | 132 |
| Proč jsou ženy blíže k osvícení .....         | 136 |
| Rozpouštění kolektivního emočního těla .....  | 137 |
| Vzdejte se vztahu k sobě samým .....          | 141 |



DEVÁTÁ KAPITOLA

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>ZA ŠTĚSTÍM A NEŠTĚSTÍM JE KLID</b> ..... | 143 |
| Vyšší dobro .....                           | 143 |
| Konec vašeho životního dramatu .....        | 145 |
| Pomíjivost a životní cykly .....            | 147 |
| Negativní emoce .....                       | 150 |
| Povaha soucitu .....                        | 154 |
| Jiný řád reality .....                      | 156 |

DESÁTÁ KAPITOLA

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| <b>SMYSL VZDÁNÍ SE</b> .....              | 161     |
| Přijetí přítomnosti .....                 | 161     |
| Od energie mysli k duchovní energii ..... | 164     |
| Vzdejte se i v osobních vztazích .....    | 166     |
| Transformujte nemoc v osvětlení .....     | 169     |
| Když vás postihne neštěstí .....          | 170     |
| Transformujte utrpení v klid .....        | 171     |
| Křížová cesta .....                       | 173     |
| Schopnost činit rozhodnutí .....          | 175     |
| <br><b>POZNÁMKY</b> .....                 | <br>179 |