OBSAH

Předmluva Eckharta Tollea 11
Předmluva vydavatele 15
Poděkování 21
Úvod 23

První část
Pobídka: Objevte, kým doopravdy jste

1. Poslední místo, kde by člověk hledal 35
2. Hledání štěstí 37
3. Otevřít se a přijmout 41
4. Nádherné prozření 46
5. Co doopravdy chcete? 49
6. Co je ‚já'? 53
7. Nejste tím, kým si myslíte, že jste 57
8. Kdo jste? 60

9. Pravda, nebo legenda? 64
10. Jaká je vaše legenda? 66
11. Sebezpytování odkrývá legendu 69
12. Pravdivost 71
13. Objevte, co je vždy přítomné 74
14. Kouzlo zastavení 79
15. Spočinutí v prázdnotě 81

Druhá část
Za hranicemi mysli, hlouběji než cit

16. Klid se vymyká chápání 87
17. Víc než myšlenka 91
18. Moc jazyka 94
19. Kam se mysl nedostane 96
20. Mysl se oddává tichu 100
21. Duchovní praktiky 104
22. Pomíjivost mentálních konstrukcí 110
23. Paměť a projekce 113
24. Srovnávání a posedlost 116
25. Strategie superega 119
26. Naplno prožít emoce 124

Třetí část
Rozplést uzel utrpení

27. Příčiny utrpení 133
28. Definice utrpení 136
29. Rozdíl mezi bolestí a utrpením 139
30. Utrpení není problém 142
31. Zjistěte, co způsobuje vaše utrpení 145
32. Zhojení prvotní rány 147
33. Postavit se strachu 153
34. Vzdát se kontroly 156
35. Přijímání, dávání nebo zkrátka bytí 160
36. Toužení 162
37. Co vám dá osvícení 164
38. Nesmrtelní již nyní 167
39. Kořeny sebezrady 171
40. Vědomá nevinnost 175
41. Odevzdání se lásce 179

Čtvrtá část
Žít v klidu

42. Přijetí odpovědnosti 185
43. Raději klid než problémy 188
44. Už nebýt obětí 190
45. Síla odpuštění 192
46. Nekonečná otevřenost 196

47. Odstraňování izolačních vrstev 199
48. Poklad ukrytý v zoufalství 204
49. Přijmout svět do svého srdce 207
50. Kult společnosti 211
51. Svoboda je čelit smrti 216
52. Vážnost úmyslu 220
53. Úmysl a odevzdání se 224
54. Vstup na území svobody 228
55. Odhodlání k bdělosti 233