

Obsah

1. Úvod	9
2. Jak používám pojmy	12
3. Od utrpení k blaženosti — můj příběh	18
Bod zvratu	18
Hledání	22
Úkazy na prahu	33
Procitnutí	42
Procitnutí v normálním světě	64
4. Co je štěstí?	73
5. Co je utrpení?	77
Trápení s rozumem	80
Strach	81
Katastrofický film	84
Roztržený film	87
Strach udělat chybu	89
...a tak žili šťastně až do smrti	91
Hlavně něco jiného	92
Představy, očekávání a návrhy	93
Brýle mámení	98
Energetická úroveň	99
6. Co je osvícení?	105
Rozdíl mezi osvícením a procitnutím	111
Matoucí výpovědi	112
Temná noc duše	114
Potřebuje člověk mistra?	115
Ego-Já — prokletí nebo požehnání?	118

Co musím udělat pro své osvícení?	121
7. Techniky a cviky	123
Pozorovat se	123
Nasměrovat se	126
Jsem vinna	129
Nikdo mě nemá rád	132
Čí je to problém?	133
Bez stresu v přítomnosti	134
Co je teď?	140
Duchovní bytosti	143
Meditace	144
Ramanovo sebezpozorování	147
8. Nástroje	149
Esence světelných bytostí	149
Dotek veškerenstva	150
9. Šťastný život	153
Návrat do Přítomnosti — pomocí otázek	154
Glosář	155
Informace o osobách uvedených v knize	159
O autorce	163