

Obsah

Předmluvy k českému vydání

KATEŘINA FIŠEROVÁ	9
DAVID KIRŠ	11
Ohlasy	13
Poděkování	14
Krása spolupráce	15
Vítejte	17
Objevování vlastní hloubky	19

1. část: Průlom v chápání lidských bytostí

Na začátek	24
Sydney Banks: Průlom v chápání lidských bytostí	24
První důležitý vhled Sydneyho Bankse: Všechno je myšlenka!	25
Sydneyho prožitek osvícení: Všechno je jedním!	26
Učení Sydneyho Bankse: Tři principy	28
Uvědomit si Principy je snadnější, než si myslíte!	29
Vaše skutečná podstata	32
Pohled do sebe	34

2. část: Tři principy

Trojice Principů	38
Princip myslí	40
Princip vědomí	42
Princip myšlenky	44
Principy: Rozšířený pohled na život	46
Ego – omezený způsob nazírání života	48

3. část: **Co získáváte tím, že znáte Principy** 51

Osobní odpovědnost a konec obviňování	52
Lepší odolnost a méně stresu	52
Častější bytí v plné přítomnosti	53
Střídání nálad s větším klidem	54
Osvobození od domnělých omezení	54
Odpouštění	55
Častější pocit duševní pohody	56
Více zdravého rozumu	56
Lepší vztahy	57

4. část: **Žít v souladu s Principy** 59

Probouzení se do síly Myšlenky	60
Spočinutí v čistém Vědomí	64
Naplnění sebe samých láskou a moudrostí Mysli	66

5. část: **Principy v běžném životě** 69

Čekám na pochopení a vhledy, ale zatím jsem žádné neměl. Vidím kolem sebe, že druzí je mají, kdy budu mít ty své?	70
Můžu se bránit tomu, abych byla chycena v pasti svého přemýšlení?	71
Jaký je rozdíl mezi myšlením a Myšlenkou?	72
Nesnáším, když se necítím dobře. Co s tím můžu udělat?	73
Stále reaguji automaticky a naučeným způsobem na to, co dělají nebo říkají druzí. Můžete mi s tím pomoci?	74
Často si stanovím cíle a pak jsem otrávená z toho, že jich nedosáhnu. Co s tím můžu dělat?	74
Četl jsem, že Syd Banks řekl: „Dívejte se správným směrem a potom nic nedělejte.“ Znamená to, že nemám nic dělat?	75
Často si dělám starosti kvůli svým problémům. Můžete k tomu něco říct?	76
Až se prohloubí moje pochopení Principů, znecitlivím tak, že nebudu život vnímat tak přímo?	77

Co způsobuje závislost a nabízejí Tři principy lék na ni?	77
Syd Banks prohlásil, že každý hledáme „stav bez myšlenek“. Co nám tím podle vás chtěl říct?	78
Co znamená „dívat se dovnitř“?	79
Jednou jsem slyšela Syda Bankse říkat: „Budte prostě obyčejní“. Nejsem si jistá, jestli chci být prostě obyčejná. Můžete k tomu něco říct? ...	80
Peru se teď s tím, že mám udělat velké rozhodnutí, ale ať o něm přemýšlím sebevíc, nevím, co mám dělat. Co dělám špatně?	81
Jestliže mi pochopení Principů pomůže překonat rychleji bolestné pocity, znamená to, že pak budu tyto pocity popírat nebo odmítat?	82
Pokračujete jako studenti Principů s meditováním?	82
Co je to svobodná vůle?	83
Jak poznám, jestli moje intuice vychází z moudrosti a ne z ega?	84

6. část: **Žít život v intencích lásky a moudrosti**

87

Láska	88
Moudrost	90
Osvobození vnitřního světla	92
Tanec a oslava života	94
Vnášet do světa více lásky a moudrosti	97

7. část: **Vnímání hlubokého klidu svého bytí**

99

Klidná mysl	100
-------------------	-----

8. část: **Návrat domů**

107

Návrat domů přináší naději	108
Poznejte svůj skutečný domov	110
Být doma	112
O autorech	113
Doporučené zdroje	115