

## OBSAH

- PODĚKOVÁNÍ • 3
- PŘEDMLUVA — *Ram Dass* • 9
- ÚVOD: *Spirála našeho vědomí* • 10
- PROLOG • 15

### *Část první*

- VŮLE, PŘEDSTAVIVOST, TĚLO • 21
- BDĚLÉ SNĚNÍ • 39
- „KDYBYS VĚDĚL, JAK TRPĚT...” • 44
- MEZI NEBEM A ZEMÍ • 52
- VÁŠ PODPIS, PROSÍM • 58
- ANO — NE — ANO • 61

### *Část druhá*

- VÝŽIVA — TRANSFORMÁTOR NAŠEHO VĚDOMÍ • 81
  - Osobní vztah k jídlu* • 87
  - Nákup potravin* • 89
  - Příprava pokrmů* • 92
  - Vibrace* • 93
  - Dieta a doplňky* • 95
  - Půst* • 98
  - Kyslík* • 102

- VAŘENÍ — ZÁLIBA BEZ HRANIC • 110

Nápad číslo jedna • 113

Nápad číslo dvě • 118

Nápady jedna a dvě • 121

Ruleta • 124

Jak na to • 125

### **Část třetí**

- ŽIVOT ZNAMENÁ VZTAH • 129

Pozvání • 129

- VZTAH K SOBĚ SAMĚNU • 130

Bud' sám sobě ideálním partnerem • 130

Tajemství nekonečna • 135

- VZTAH K DRUHÝM • 142

Zčeřené moře • 142

Krutost nevědomosti • 145

Okamžité reakce • 149

Hra s dynamitem • 153

Fakta a city • 156

Ignorance • 158

Pán a otrok: Ztracená a znovu nalezená identita • 159

Vendeta • 163

Vlastnické nároky • 166

Tichá večere při jedné svíčce • 168

Bud' dárcem života, aneb jak lze zlepšit každý vztah • 170

Každý z nás může být kouzelníkem • 173

Závěrem — hry k pobavení • 175

## *Část čtvrtá*

- PORAŽEN UŽ OD ZAČÁTKU • 181
- NEUSTÁLE OCHOTNÝ DŮVĚRNÍK • 183
- CHCI DĚLAT KLIČKY — EXPRES SÉRIE • 186
- Z JINÉ PLANETY • 193
- JAKO TYGR V DŽUNGLI • 196
- MALUJ NA NEBE A MOŘE • 203
- SVĚTELNÉ TĚLO • 211
- DÝCHEJ VÍCE, JEZ MÉNĚ A MILUJ VÍCE:  
*epikurejský způsob* • 221

*Dodatek první* • 231

*Dodatek druhý* • 234

*Ham Dax*  
*New York*