

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	9
PODĚKOVÁNÍ.....	13
ÚVOD.....	15
Vznik této knihy.....	15
Pravda ve vašem nitru.....	17
PRVNÍ KAPITOLA	
NEJSTE SVOU VLASTNÍ MYSLÍ.....	21
Největší překážka na cestě k osvícení.....	21
Osvobodte se od své mysli.....	26
Osvícení: Povznesení se nad myšlení.....	29
Emoce: Reakce těla na naši mysl.....	31
DRUHÁ KAPITOLA	
VĚDOMÍ: OSVOBOZENÍ OD BOLESTI.....	37
Přestaňte působit bolest v přítomnosti.....	37
Bolest z minulosti: rozpouštění emočního těla.....	39
Ztotožnění ega s emočním tělem.....	43
Původ strachu.....	44
Touha ega po celistvosti.....	45
TŘETÍ KAPITOLA	
ŽIVOT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU.....	47
Nehledejte své já ve své mysli.....	47
Konec iluze času.....	48
Nic neexistuje mimo přítomný okamžik.....	49

Vstupní brána do duchovní sféry	50
Síla přítomného okamžiku	52
Zbavte se psychologického času.....	54
Nesmyslnost psychologického času	55
Negativní emoce a utrpení mají své kořeny v čase	56
Hledejte život pod povrchem životních situací.....	58
Všechny problémy jsou iluze vaší mysli	60
Zásadní změna ve vývoji vědomí	62
Radost z bytí.....	63

ČTVRTÁ KAPITOLA

STRATEGIE VYHÝBÁNÍ SE PŘÍTOMNÉMU OKAMŽIKU	65
Ztráta přítomného okamžiku: základní sebeklam.....	65
Normální nevědomí a hluboké nevědomí.....	66
Co hledají?.....	68
Odstranění normálního nevědomí.....	69
Osvobození od nespokojenosti	69
Ať jste kdekoli, buďte tam úplně.....	72
Vnitřní cíl vaší životní cesty.....	76
Minulost nemůže přežít ve vaší přítomnosti.....	78

PÁTÁ KAPITOLA

VĚDOMÁ PŘÍTOMNOST	81
Je to něco jiného, než si myslíte	81
Ezoterický smysl „čekání“	82
Krása vzniká v tichosti vaší vědomé přítomnosti	83
Čisté vědomí.....	85
Kristus: realita vaší božské přítomnosti.....	89

ŠESTÁ KAPITOLA

VNITŘNÍ TĚLO	93
Bytí je vaše nejhlubší já.....	93
Realitu hledejte za slovy	94

Hledejte svou neviditelnou a nezničitelnou realitu	95
Spojte se s vnitřním tělem	96
Transformace skrze tělo	97
Kázání o těle	99
Mějte hluboké kořeny	100
Než vstoupíte do svého těla, odpusťte	101
Vaše spojení s neviditelným bytím	103
Zpomalení procesu stárnutí	104
Posilování imunitního systému	105
Využijte svůj dech	106
Tvůrčí použití mysli	106
Umění naslouchat	107

SEDMÁ KAPITOLA

BRÁNY DO SFÉRY NEVIDITELNÉHO BYTÍ.....

Vstupte hluboko do svého těla.....	109
Zdroj energie čchi.....	110
Bezesný spánek.....	111
Další brány	112
Ticho	113
Prostor	114
Skutečná povaha prostoru a času	117
Vědomá smrt	118

OSMÁ KAPITOLA

OSVÍCENÉ VZTAHY

Vstupte do přítomnosti, ať jste kdekoli	121
Vztahy plné lásky a nenávisti	123
Závislost a hledání celistvosti.....	124
Od návykového k osvícenému vztahu	126
Partnerské vztahy jako duchovní cvičení.....	128
Proč jsou ženy blíže k osvícení.....	132
Rozpouštění kolektivního emočního těla.....	133
Vzdejte se vztahu k sobě samým.....	137

DEVÁTÁ KAPITOLA

ZA ŠTĚSTÍM A NEŠTĚSTÍM JE KLID 141

Vyšší dobro 141

Konec vašeho životního dramatu 143

Pomíjivost a životní cykly 145

Negativní emoce 148

Povaha soucitu 152

Jiný řád reality 154

DESÁTÁ KAPITOLA

SMYSL VZDÁNÍ SE realitě 159

Přijetí přítomnosti 159

Od energie mysli k duchovní energii 162

Vzdejte se realitě i v osobních vztazích 164

Transformujte nemoc v osvícení 167

Když vás postihne neštěstí 168

Transformujte utrpení v klid 169

Křížová cesta 171

Schopnost činit rozhodnutí 173

POZNÁMKY 177