

Obsah

PŘEDMLUVA	8
ÚVOD	12
SEZNÁMENÍ S PRINCIPEM SPRÁVNÉHO MYŠLENÍ – STRUKTURA KNIHY	16
1. MYSL	19
Mysl a ego	24
Mysl a vědomí	28
Mysl, myšlenky a představivost	32
Mysl a mentální centra	37
2. EMOCE	42
Pozitivní emoce	47
Negativní emoce	48
Jak na negativní emoce	51
3. JAK SPRÁVNĚ MYSLET A OVLÁDNOUT MYSL	54
Klid mysli	57
Jak správně myslet a jak na klid mysli	59
4. VÝKLAD ZÁVISLÉHO VZNIKÁNÍ, PRINCIP PŘÍČINY A NÁSLEDKU I DHARMY JAKO CESTY KE SPRÁVNÉMU MYŠLENÍ	76
Závislé vznikání	76
Příčina a následek, zákon vyrovnání, zákon karmy	78
Dharma	83
Meditace	87
PRAKTICKÁ ČÁST A PRAKTICKÝ VÝCVIK	92

5. JAK SPRÁVNĚ MYSLET V PRAXI	93
Část č. 1 : Jak v sobě nalézt princip vnitřní rovnováhy	93
Pojem vnitřní rovnováha	93
Jednotlivé části diagramu	100
<i>Láska a vztahy, sebedůvěra a sex</i>	100
<i>Přesvědčení a pouta</i>	105
<i>Rozhodnutí, vůle, výmluvy, změna, motivy a náš původní záměr</i>	114
<i>Strach, závislost, selhání, překážky</i>	120
<i>Cíle</i>	124
<i>Úspěch a naplnění osobního potenciálu</i>	128
Část č. 2: Jak nastolit vnitřní klid mysli	132
<i>Pozornost a koncentrace</i>	139
<i>Touhy a vášně</i>	143
<i>Nevědomost, lpění/ připoutanost, odpor, pocit utrpení</i>	145
<i>Trpělivost, vytrvalost, úsilí a pak nechat plynout</i>	151
<i>Svoboda, odpoutání a odevzdanost, disciplína a soucit</i>	156
<i>Pomíjivost, přání štěstí druhým, odpuštění</i>	161
6. JÓGA JAKO PROCES VEDOUcí KE KLIDU MYSLI PRAKTICKÁ CVIČENÍ PRO SPRÁVNÉ MYŠLENÍ V RÁMCI PRAXE JÓGOVÉ FILOZOFIE	164
Jóga	164
<i>Karmajóga</i>	167
<i>Bhaktijóga</i>	168
<i>Džňánajóga</i>	168
<i>Rádžajóga</i>	169
<i>Asparšajóga</i>	170
Cvičení	173
Shrnutý postup celého výukového procesu	188
ZÁVĚR	189
LITERATURA	192
REJSTŘÍK	194