

Obsah

PŘEDMLUVA: Eckhart Tolle	9
ÚVOD	12
Metodologie	14
Pokračování.....	16
Struktura knihy	17
Poznámka k terminologii.....	18
1. UPADNUTÍ DO SPÁNKU, TOUHA PO PROBUZENÍ	20
Emocionální aspekty spánku	20
Perceptuální aspekty: Oslabené vnímání	23
Konceptuální aspekty.....	24
Chování	25
Dočasná bdělost	26
2. KONCEPT PROBUZENÍ V RŮZNÝCH KULTURÁCH	29
Bdělost v indických tradicích	30
Bdělost v buddhismu	31
Bdělost v taoismu.....	32
Bdělost v monoteistických náboženstvích.....	33
Bdělost v židovských tradicích.....	35
Bdělost v křesťanských tradicích	36
Bdělost v sufismu	36
Základní charakteristika stavu bdění podle jednotlivých tradic....	37
Věčná psychologie.....	40
3. PŘIROZENÁ BDĚLOST: PROBUZENÍ UMĚLCI	41
Bdělý systém Já	41
Přirozená bdělost	43
Probuzení umělci.....	44
Další probuzení umělci.....	49
4. PŘIROZENÉ BDĚNÍ: ZMATEK A INTEGRACE	50
Peace Pilgrim	50
Gavin	53
Moje vlastní přirozená bdělost	55
Pochopení přirozené bdělosti	59
5. POSTUPNÉ PROBOUZENÍ V KONTEXTU SPIRITUÁLNÍCH TRADIC	61
Cesty a techniky postupného probuzení.....	62

Společná témata	65
Za hranicemi tradic.....	69
6. POSTUPNÉ PROBOUZENÍ MIMO KONTEXT DUCHOVNÍCH TRADIC	70
Danielovo postupné probouzení.....	71
Edovo postupné probouzení	73
Duchovní literatura jako duchovní praxe	74
Neúmyslné postupné probouzení	75
Psychologická pouta a neúmyslnépostupné probouzení.....	77
Porozumění postupnému probouzení	79
7. NÁHLÉ PROBUZENÍ JAKO REAKCE NA PSYCHICKÝ NEKLID....	82
Duchovní krize.....	83
Setkání se smrtí jako spouštěč náhlého probuzení.....	87
Pochopení posttraumatické transformace.....	94
Proč někteří ano, a jiní ne?.....	94
Když je přeměna postupná i náhlá zároveň	96
8. NÁHLÉ PROBUZENÍ: KUNDALINÍ A ENERGETICKÉ PROBUZENÍ	98
Probuzení kundaliní	98
Případy energetického probuzení z mého výzkumu	99
Integrace	102
Sexuální zážitky probuzení a energetické probuzení.....	103
Energie a vývoj.....	104
9. DALŠÍ TYPY NÁHLÉHO PROBUZENÍ: JE MOŽNÉ PROBUDIT SE PROSTŘEDNICTVÍM PSYCHEDELIK NEBO TECHNOLOGIÍ?..	106
Náhlá probuzení v současné duchovnosti	107
Probuzení psychedelickými látkami?.....	109
Primární a sekundární posuny	112
Technologická bdělost: klam materialistické mysli.....	115
10. NÁSLEDKY PROBUZENÍ: DUCHOVNÍ KRIZE.....	118
Zmatek.....	119
Problémy ve vztazích	122
Psychické potíže.....	123
Fyzické problémy	125
Důležitost porozumění a podpory.....	125
Náhlé probuzení a psychóza	127
11. PO BOUŘCE: KDYŽ PŘETRVÁVAJÍ NEGATIVNÍ VLASTNOSTI A POCHYBNÍ DUCHOVNÍ UČITELÉ	131
Úskalí povolání duchovního učitele	134

12. CO TO ZNAMENÁ BÝT DUCHOVNĚ BDĚLÝ:	
NOVÝ SVĚT A NOVÉ JÁ.....	137
Nový svět: perceptuální vlastnosti	138
Nové Já: emocionální aspekty	141
13. CO ZNAMENÁ BÝT PROBUZENÝ: NOVÁ MYSL A NOVÝ ŽIVOT..	149
Nová mysl: konceptuální a kognitivní vlastnosti	150
Nový život: behaviorální vlastnosti	153
Vlastnosti různých stupňů bdělosti	157
Dvě metavlastnosti duchovní bdělosti	159
Návrat k věčné psychologii	160
Bdělý pohled na svět.....	162
14. DĚTI A JEJICH PŘIROZENÁ BDĚLOST	164
Děti a jejich zážitky probuzení.....	165
Percepční bdělost dětí	166
Další vlastnosti.....	168
Vysoce intenzivní zážitky probuzení	170
Rozdíly mezi zralou a nezralou bdělostí	171
Bdělost před vznikem systému bytí a po něm.....	172
Pád do dospělosti	173
15. DEMYTOLOGIZACE DUCHOVNÍ BDĚLOSTI	176
Mýtus 1: Bdělost je výjimečná a mimořádná	176
Mýtus 2: Není možné žít v nepřetržitém stavu duchovní bdělosti. Bylo by pro nás nemožné takhle žít dennodenně.....	177
Mýtus 3: Buď jste osvícení, nebo ne. Žádná střední cesta neexistuje	178
Mýtus 4: Bdělost je konečným bodem a vrcholem našeho vývoje	179
Mýtus 5: Probuzení lidé žijí ve stavu neustálé blaženosti a pohody, bez jakéhokoli utrpení a potíží	179
Mýtus 6: Probuzení jednotlivci se nedokážou zachovat nesprávně.....	180
Mýtus 7: Probuzení lidé jsou odtrženi od reality. Začnou být lhostejní ke světským věcem a chtějí, aby svět zůstal takový, jaký je, a to bez jakéhokoli zasahování.....	180
Mýtus 8: Probuzení jednotlivci (nebo mystici) jsou pasivní; celé dny jen sedí a meditují, ponořeni do svého vlastního pocitu blaženosti	181
Mýtus 9: V bdělosti je svět iluzí.....	182
Mýtus 10: V bdělém stavu naše Já mizí a začneme být „nikdo“. Bdění je stav bez jakékoli formy bytí.....	184
Mýtus 11: K duchovnímu probuzení si nepomůžete žádným úsilím	186

16. EVOLUČNÍ SKOK: KOLEKTIVNÍ PROBUZENÍ.....	189
Tři různé typy povědomí	190
Přehodnocení evoluce	191
Důkaz evolučního skoku	192
Kulturní posun	194
Směrování lidské evoluce: duchovní bdělost původního obyvatelstva.....	196
Období krize – skok, nebo kolaps?	199
Včasné probuzení	200
Nový, bdělý svět.....	201
Lidská rasa znovu povstane.....	202
PODĚKOVÁNÍ	204
DODATEK: TEST DUCHOVNÍ/SVĚTSKÉ BDĚLOSTI	205
POZNÁMKY	207