

Obsah



První kapitola *Rozkvět lidského vědomí*

Evokace	11
Naše zděděná dysfunkce	17
Zrod nového vědomí	21
Duchovnost a náboženství	25
Naléhavost změny	27
Nové nebe a nová země	29



Kapitola druhá *Ego: Současný stav lidstva*

Iluzorní já	35
Hlas ve vaší hlavě	38
Obsah a struktura ega	41
Ztotožňování se s věcmi	42
Ztracený prsten	45
Iluze vlastnictví	48
Chtění: Potřeba mít víc	51
Ztotožnění se s tělem	54
Procítění vnitřního těla	56
Opomíjení bytí	58
Od Descartova omylu k Sartrovu vhledu	58
Klid, který překonává veškeré chápání	60



Kapitola třetí

Podstata ega

Nespokojenost a nelibost	67
Nedůtklivost a ukřivděnost	70
Ego má vždy pravdu, ostatní se mýlí	72
Obrana iluze	72
Je pravda relativní, nebo absolutní?	74
Ego není osobní	77
Válka je stav mysli	79
Chcete klid, nebo potřebujete napětí?	81
Vaše pravá identita přesahuje ego	81
Všechny struktury jsou nestabilní	83
Ego potřebuje cítit svou nadřazenost	85
Ego a sláva	86



Kapitola čtvrtá

Hraní rolí: Mnoho tváří ega

Darebák, oběť, milenec	90
Zapomeňte na sebehodnocení	92
Předem stanovené role	94
Dočasné role	96
Mnich se zpocenými dlaněmi	97
Štěstí jako role versus opravdové štěstí	98
Rodičovství: Role, nebo funkce?	99
Vědomé utrpení	103
Vědomé rodičovství	104
Poznejte své dítě	106
Přestaňte hrát role	107
Patologické ego	110
Pozadí neštěstí	112
Tajemství štěstí	114

Patologické formy ega	117
Práce s egem a bez ega	120
Ego a nemoc	122
Kolektivní ego	123
Nezvratný důkaz nesmrtelnosti	125



Kapitola pátá

Emoční tělo

Vznik emocí	131
Emoce a ego	133
Kachna s lidskou myslí	136
Břímě minulosti	137
Jednotlivec a kolektiv	139
Jak se obnovuje emoční tělo	142
Jak se emoční tělo živí vašimi myšlenkami	143
Jak se emoční tělo živí konflikty	145
Silná emoční těla	148
Zábava, média a emoční tělo	149
Ženské kolektivní emoční tělo	151
Emoční tělo národa a rasy	153



Kapitola šestá

Osvobození

Přítomnost	159
Emoční tělo se vrací	162
Emoční tělo u dětí	164
Neštěstí	167
Přestaňte se ztotožňovat s emočním tělem	168
Spouštěcí mechanismy	171
Emoční tělo jako buditel	174
Osvobodte se od emočního těla	176



Kapitola sedmá

Zjistíte, kdo vlastně jste

Co si myslíte, že jste	180
Hojnost	183
Poznat sebe sama neznamena vědět o sobě	185
Chaos a vyšší řád	186
Dobro a zlo	188
Nevšímejte si, co se děje	190
Je to tak?	191
Ego a přítomný okamžik	192
Paradox času	196
Vyloučení času	198
Snílek a sen	200
Překročte svá omezení	201
Radost z bytí	204
Nechte své ego zeslábnout	205
Jak navenek, tak uvnitř	207



Kapitola osmá

Objevení vnitřního prostoru

Uvědomování si věci a prostoru	216
Poddát se myšlení a povznést se nad myšlení	218
Televize	219
Poznejte svůj vnitřní prostor	222
Slyšíte horskou říčku?	225
Správné jednání	226
Vnímejte, ale nenálepkujte	227
Kdo je ten, co získává zkušenosti?	229
Dýchání	230
Závislosti	233
Vědomí vnitřního těla	235

Vnitřní a vnější prostor	236
Všímejte si mezer	239
Zbavte se ega, a objevíte sami sebe	240
Ticho	241



Kapitola devátá

Váš vnitřní smysl života

Probuzení	246
Dialog o vnitřním smyslu života	249



Kapitola desátá

Nová země

Stručná historie vašeho života	267
Probuzení a proces návratu	269
Probuzení a proces návratu	273
Vědomí	275
Vědomé počínání	277
Tři formy vědomého počínání	278
Akceptace	279
Radost	280
Naděšení	283
Nositelé vibrací	287
Nová země není utopie	289
O autorovi	293