

# Obsah

## Úvod

- Jak najít Nebe (snazším způsobem) 5

## ČÁST I.: PERSPEKTIVA

### 1. Jak získat perspektivu prostřednictvím jednoduchých zásad

- Pěstování pohledu shora 23

### 2. Laskavost

- Je velmi milé být velmi laskavý 34

### 3. Pokora

- Proč je pokorný život naprosto skvělý 45

### 4. Poctivost

- Poctivost je dar; a to skutečně není žádná lež 58

### 5. Odpuštění

- Je k rozdávání... a k přijímání 68

### 6. Soucit

- Jak s velkým citem soucítit 76

### 7. Služba druhým

- Jak můžete doopravdy potkat ty nejmilejší lidi 90

## **ČÁST II.: PŘÍTOMNOST**

### **8. Jak nalézt přítomnost právě teď**

Vždy bylo nyní a také vždy bude 105

### **9. Přítomnost, která trvá**

Jak objevit starodávné cesty do Nebe 125

## **ČÁST III.: ZÁMĚR**

### **10. Jak objevit božský záměr prostřednictvím osobních činů**

Staňte se nebesky lidskou bytostí 157

### **11. Jak pohlédnout pravdě do očí**

Obráťte se z temných koutů tváří ke světlu 170

### **12. Když nefunguje vaše mysl, funguje meditace**

Nedělejte jen tak něco – prostě sed'te! 186

### **13. Uznejte posvátnost všeho**

... a (překvapení!) začnete být mnohem šťastnější 210

### **14. Hledejte božství v druhých**

Jak realizovat nebeské vztahy 221

### **15. Vytvořte božský svět**

Jak zařídit, aby to tu vypadalo víc jako v Ráji 238

**Závěr:** Každodenní realizace Nebe 254

*Dodatek: Mnohá Nebe k žití, mnohé způsoby umírání:*

*Proč ve skutečnosti (ne)umíráme* 258

*Bibliografie a interdimenzionální seznam četby* 262

*Poděkování* 269

*O autorovi* 272

*Rejstřík* 273