

# OBSAH

PŘEDMLUVA .....	9
PODĚKOVÁNÍ .....	17
ÚVOD .....	19
Vznik této knihy .....	19
Pravda ve vašem nitru .....	21
PRVNÍ KAPITOLA	
<b>NEJSTE SVOU VLASTNÍ MYSLÍ</b> .....	25
Největší překážka na cestě k osvícení .....	25
Osvobodte se od své mysli .....	30
Osvícení: Povznesení se nad myšlení .....	33
Emoce: Reakce těla na naši mysl .....	35
DRUHÁ KAPITOLA	
<b>VĚDOMÍ: OSVOBOZENÍ OD BOLESTI</b> .....	41
Přestaňte působit bolest v přítomnosti .....	41
Bolest z minulosti: rozpouštění emočního těla .....	43
Ztotožnění ega s emočním tělem .....	47
Původ strachu .....	48
Touha ega po celistvosti .....	49
TŘETÍ KAPITOLA	
<b>ŽIVOT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU</b> .....	51
Nehledejte své já ve své mysli .....	51
Konec iluze času .....	52
Nic neexistuje mimo přítomný okamžik .....	53

Vstupní brána do duchovní sféry .....	54
Síla přítomného okamžiku .....	56
Zbavte se psychologického času .....	58
Nesmyslnost psychologického času .....	59
Negativní emoce a utrpení mají své kořeny v čase .....	60
Hleďte život pod povrchem životních situací .....	62
Všechny problémy jsou iluze vaší mysli .....	64
Zásadní změna ve vývoji vědomí .....	66
Radost z bytí .....	66

#### ČTVRTÁ KAPITOLA

### STRATEGIE VYHÝBÁNÍ SE

<b>PŘÍTOMNÉMU OKAMŽIKU</b> .....	69
Ztráta přítomného okamžiku: základní sebeklam .....	69
Normální nevědomí a hluboké nevědomí .....	70
Co hledají? .....	72
Odstranění normálního nevědomí .....	73
Osvobození od nespokojenosti .....	73
Ať jste kdekoli, buďte tam úplně .....	76
Vnitřní cíl vaší životní cesty .....	80
Minulost nemůže přežít ve vaší přítomnosti .....	82

#### PÁTÁ KAPITOLA

<b>VĚDOMÁ PŘÍTOMNOST</b> .....	85
Je to něco jiného, než si myslíte .....	85
Ezoterický smysl „čekání“ .....	86
Krása vzniká v tichosti vaší vědomé přítomnosti .....	87
Čisté vědomí .....	89
Kristus: realita vaší božské přítomnosti .....	93

#### ŠESTÁ KAPITOLA

<b>VNITŘNÍ TĚLO</b> .....	97
Bytí je vaše nejhlubší já .....	97
Realitu hleďte za slovy .....	98

Hledejte svou neviditelnou a nezničitelnou realitu .....	99
Spojte se s vnitřním tělem .....	100
Transformace skrze tělo .....	101
Kázání o těle .....	103
Mějte hluboké kořeny .....	104
Než vstoupíte do svého těla, odpusťte .....	105
Vaše spojení s neviditelným bytím .....	107
Zpomalení procesu stárnutí .....	108
Posilování imunitního systému .....	109
Využijte svůj dech .....	110
Tvůrčí použití mysli .....	110
Umění naslouchat .....	111

#### SEDMÁ KAPITOLA

<b>BRÁNY DO SFÉRY NEVIDITELNÉHO BYTÍ .....</b>	<b>113</b>
Vstupte hluboko do svého těla .....	113
Zdroj energie čchi .....	114
Bezesný spánek .....	115
Další brány .....	116
Ticho .....	117
Prostor .....	118
Skutečná povaha prostoru a času .....	121
Vědomá smrt .....	122

#### OSMÁ KAPITOLA

<b>OSVÍCENÉ VZTAHY .....</b>	<b>125</b>
Vstupte do přítomnosti, ať jste kdekoli .....	125
Vztahy plné lásky a nenávisť .....	127
Závislost a hledání celistvosti .....	128
Od návykového k osvícenému vztahu .....	130
Partnerské vztahy jako duchovní cvičení .....	132
Proč jsou ženy blíže k osvícení .....	136
Rozpouštění kolektivního emočního těla .....	137
Vzdejte se vztahu k sobě samým .....	141

## DEVÁTÁ KAPITOLA

<b>ZA ŠTĚSTÍM A NEŠTĚSTÍM JE KLID</b> .....	143
Vyšší dobro .....	143
Konec vašeho životního dramatu .....	145
Pomíjivost a životní cykly .....	147
Negativní emoce .....	150
Povaha soucitu .....	154
Jiný řád reality .....	156

## DESÁTÁ KAPITOLA

<b>SMYSL VZDÁNÍ SE</b> .....	161
Přijetí přítomnosti .....	161
Od energie mysli k duchovní energii .....	164
Vzdejte se i v osobních vztazích .....	166
Transformujte nemoc v osvícení .....	169
Když vás postihne neštěstí .....	170
Transformujte utrpení v klid .....	171
Křížová cesta .....	173
Schopnost činit rozhodnutí .....	175

<b>POZNÁMKY</b> .....	179
-----------------------	-----