

OBSAH

- PODĚKOVÁNÍ • 3
- PŘEDMLUVA — *Ram Dass* • 9
- ÚVOD: *Spirála našeho vědomí* • 10
- PROLOG • 15

Část první

- VŮLE, PŘEDSTAVIVOST, TĚLO • 21
- BDĚLÉ SNĚNÍ • 39
- „KDYBYS VĚDĚL, JAK TRPĚT...“ • 44
- MEZI NEBEM A ZEMÍ • 52
- VÁŠ PODPIS, PROSÍM • 58
- ANO — NE — ANO • 61

Část druhá

- VÝŽIVA — TRANSFORMÁTOR NAŠEHO VĚDOMÍ • 81
 - Osobní vztah k jídlu* • 87
 - Nákup potravin* • 89
 - Příprava pokrmů* • 92
 - Vibrace* • 93
 - Dieta a doplňky* • 95
 - Půst* • 98
 - Kyslík* • 102

- VAŘENÍ — ZÁLIBA BEZ HRANIC • 110

Nápad číslo jedna • 113

Nápad číslo dvě • 118

Nápady jedna a dvě • 121

Ruleta • 124

Jak na to • 125

Část třetí

- ŽIVOT ZNAMENÁ VZTAH • 129

Pozvání • 129

- VZTAH K SOBĚ SAMĚNU • 130

Bud' sám sobě ideálním partnerem • 130

Tajemství nekonečna • 135

- VZTAH K DRUHÝM • 142

Zčeřené moře • 142

Krutost nevědomosti • 145

Okamžité reakce • 149

Hra s dynamitem • 153

Fakta a city • 156

Ignorance • 158

Pán a otrok: Ztracená a znovu nalezená identita • 159

Vendeta • 163

Vlastnické nároky • 166

Tichá večeře při jedné svíčce • 168

Bud' dárcem života, aneb jak lze zlepšit každý vztah • 170

Každý z nás může být kouzelníkem • 173

Závěrem — hry k pobavení • 175

Část čtvrtá

- PORAŽEN UŽ OD ZAČÁTKU • 181
- NEUSTÁLE OCHOTNÝ DŮVĚRNÍK • 183
- CHCI DĚLAT KLIČKY — EXPRES SÉRIE • 186
- Z JINÉ PLANETY • 193
- JAKO TYGR V DŽUNGLI • 196
- MALUJ NA NEBE A MOŘE • 203
- SVĚTELNÉ TĚLO • 211
- DÝCHEJ VÍCE, JEZ MÉNĚ A MILUJ VÍCE:
epikurejský způsob • 221

Dodatek první • 231

Dodatek druhý • 234

Harv. Univ.
New York