

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA.....	11
WPROWADZENIE.....	13
Jak powstała ta książka.....	13
Prawda, która jest w tobie.....	16
ROZDZIAŁ 1	
NIE JESTEŚ SWOIM UMYŚŁEM.....	21
Największa przeszkoda na drodze do oświecenia.....	21
Uwalnianie od własnego umysłu.....	28
Oświecenie: wznieść się ponad myśl.....	32
Emocja: reakcja ciała na poczynania umysłu.....	36
ROZDZIAŁ 2	
ŚWIADOMOŚĆ: WYJŚCIE Z BÓLU.....	44
Nie przysparzaj bólu.....	44
Ból zadawniony: rozpuszczanie ciała bolesnego.....	47
Ego utożsamione z ciałem bolesnym.....	52
Pochodzenie lęku.....	54
Ego w poszukiwaniu pełni.....	57
ROZDZIAŁ 3	
W GŁĘB TEJ OTO CHWILI.....	59
Nie szukaj siebie w umyśle.....	59
Połóż kres urojonemu istnieniu czasu.....	60
Nic nie istnieje poza teraźniejszością.....	62
Klucz do wymiaru duchowego.....	63

Docieranie do potęgi terażniejszości.....	65
Wyzwolenie z czasu psychicznego.....	68
Czas psychiczny jako rodzaj obłądu.....	70
Postawa negatywna i cierpienie zakorzenione są w czasie.....	72
Odkrywanie życia, przesłoniętego sytuacją życiową.....	74
Wszelkie problemy to urojenia umysłu.....	76
Skok kwantowy w ewolucji świadomości.....	79
Radość istnienia.....	80

ROZDZIAŁ 4

UMYSŁ I JEGO UNIKI PRZED TERAŻNIEJSZOŚCIĄ.....	83
Utrata terażniejszości: sedno urojeń.....	83
Nieświadomość zwykła a nieświadomość głęboka.....	85
Czego szukają?.....	88
Rozpuszczanie zwykłej nieświadomości.....	89
Wolność od zgryzoty.....	90
Gdziekolwiek jesteś, bądź tam całym sobą.....	95
Wewnętrzny cel drogi życiowej.....	101
Przeszłość nie wytrzyma konfrontacji z twoją obecnością.....	103

ROZDZIAŁ 5

OBECNOŚĆ.....	106
Jest czym innym, niż myślisz.....	106
Ezoteryczny sens „czekania”.....	107
Piękno powstaje w twojej niewzruszonej obecności.....	109
Urzeczywistnienie czystej świadomości.....	111
Chrystus: czym naprawdę jest twoja boska obecność.....	117

ROZDZIAŁ 6

CIAŁO WEWNĘTRZNE.....	120
Istnienie jest twoją najgłębszą jaźnią.....	120

Patrz, gdzie słowo nie sięga.....	121
Odnajdywanie prawdziwego siebie – niewidzialnego i niezniszczalnego.....	123
Łączenie się z ciałem wewnętrznym.....	125
Przemiana dzięki ciału.....	126
Kazanie o ciele.....	129
Zakorzeń się głęboko w sobie	130
Zanim wejdziesz w ciało, wybacz.....	133
Twoja więź z nieprzejawionym	135
Spowalnianie procesu starzenia	136
Wzmacnianie układu odpornościowego	137
Niech oddech wprowadzi cię w ciało.....	139
Twórcze posługiwanie się umysłem	139
Sztuka słuchania.....	140

ROZDZIAŁ 7

BRAMY NIEPRZEJAWIONEGO.....	142
Głębokie wnikanie w ciało	142
Źródło czy.....	144
Sen bez marzeń.....	145
Inne bramy	146
Cisza	149
Przestrzeń	150
Prawdziwa natura przestrzeni i czasu.....	153
Świadoma śmierć.....	156

ROZDZIAŁ 8

ZWIĄZKI OŚWIECONE	158
Wrota teraźniejszości są wszędzie, gdzie jesteś ty.....	158
Splot miłości i nienawiści.....	161
Nałóg a poszukiwanie pełni.....	163
Od związków uzależniających do oświeconych.....	167

Związki jako praktyka duchowa	170
Dlaczego kobiety bliższe są oświecenia.....	178
Zbiorowe ciało bolesne kobiet i jego rozpuszczanie	180
Wyrzeknij się związku z samym sobą	186

ROZDZIAŁ 9

GDZIE NIE SIĘGA SZCZĘŚCIE ANI NIESZCZĘŚCIE,

PANUJE SPOKÓJ.....	190
Wyższe dobro ponad dobrem i złem	190
Koniec z dramatem w twoim życiu.....	193
Nietrwałość a cykle życiowe	196
Negatywizm: jak się nim posługiwać i jak się go wyrzec	202
Natura współczucia	208
W stronę rzeczywistości innego rzędu.....	211

ROZDZIAŁ 10

SENS PODDANIA	219
Zgodna terażniejszość	219
Od energii umysłowej do duchowej	224
Poddanie w związkach osobistych.....	226
Od choroby do oświecenia	230
W obliczu katastrofy.....	232
Cierpienie w spokój przeistoczone.....	234
Droga krzyżowa	238
Swoboda wyboru	240
POSŁOWIE.....	245