

Spis treści

Przedmowa

<i>Nowa Ziemia po dziesięciu latach</i>	1
---	---

Rozdział pierwszy

Rozkwit ludzkiej świadomości	5
Ewokacja	5
Cel tej książki	8
Nasza dziedziczna dysfunkcja	11
Narodziny nowej świadomości	15
Duchowość i religia	18
Pilna potrzeba przemiany	20
Nowe niebo i nowa ziemia	23

Rozdział drugi

Ego: obecny stan ludzkości	25
Iluzoryczne ja	27
Głos w głowie	30
Treść i struktura ego	33
Utożsamianie się z rzeczami	34
Utracony pierścionek	36
Iluzja posiadania	40
Chcenie: potrzeba posiadania więcej	43
Utożsamianie się z ciałem	45
Czuć ciało wewnętrzne	48
Roztargnienie Istnienia	49
Od pomyłki Kartezjusza do odkrycia Sartre'a	50
Spokój, który przewyższa wszelki umysł	51

Rozdział trzeci

Rdzeń ego	55
Narzekańie i pretensje	56
Sprzeciw i uraza	60
Mieć rację, winić innych	61
W obronie iluzji	62
Prawda: względna czy absolutna?	63
Ego nie ma charakteru osobistego	66

Wojna to postawa myślowa	68
Chcesz pokoju czy dramatu?	70
Ponad ego: twoja prawdziwa tożsamość	71
Wszystkie konstrukcje są niestabilne	72
Potrzeba ego, by czuć się kimś wyższym	75
Ego i sława	75

Rozdział czwarty

Odgrywanie ról: różne oblicza ego	79
Krzywdziciel, ofiara, kochanek	80
Pozbywanie się definicji samego siebie	82
Wcześniej ustalone role	83
Role tymczasowe	85
Mnich ze spoconymi dłońmi	87
Odgrywanie szczęścia a szczęście prawdziwe	87
Rodzicielstwo: rola czy funkcja?	88
Świadome cierpienie	92
Świadome rodzicielstwo	93
Dostrzeganie własnego dziecka	95
Porzucić odgrywanie ról	96
Patologiczne ego	99
Ukryte w tle poczucie nieszczęścia	101
Tajemnica szczęścia	103
Patologiczne formy ego	106
Praca – z ego i bez ego	109
Ego podczas choroby	111
Ego zbiorowe	112
Bezsporny dowód na nieśmiertelność	114

Rozdział piąty

Ciało bolesne	117
Narodziny emocji	119
Emocje i ego	121
Kaczka z umysłem człowieka	124
Dźwiganie przeszłości	125
To, co indywidualne, i to, co zbiorowe	127
Jak ciało bolesne odzyskuje siły	129
Jak ciało bolesne karmi się twoimi myślami	130
Jak ciało bolesne karmi się dramatem	132
Ciężkie ciała bolesne	135

Rozrywka, media a ciało bolesne	136
Zbiorowe kobiece ciało bolesne	138
Ciała bolesne państwowe i rasowe	140

Rozdział szósty

Uwalnianie się	143
Obecność	145
Powrót ciała bolesnego	148
Ciało bolesne u dzieci	149
Poczucie nieszczęścia	152
Zerwać z utożsamianiem się z ciałem bolesnym	154
„Wyzwalacze”	157
Ciało bolesne jako czynnik przebudzenia	159
Uwalnianie się od ciała bolesnego	161

Rozdział siódmy

Odkryj, kim naprawdę jesteś	165
Jesteś tym, kim jesteś w swoim mniemaniu	166
Obfitość	168
Poznanie siebie a wiedza o sobie	170
Chaos i wyższy porządek	172
Dobro i zło	173
Nie przejmować się tym, co się dzieje	175
Czy rzeczywiście tak jest?	176
Ego a chwila teraźniejsza	178
Paradoks czasu	181
Wyeliminować czas	182
To, co śni, i sen	185
Wnieść się ponad ograniczenia	186
Radość Istnienia	188
Pozwolić na osłabienie ego	189
Co wewnątrz, to na zewnątrz	192

Rozdział ósmy

Odkrywanie przestrzeni wewnętrznej	197
Świadomość przedmiotów i świadomość przestrzeni	200
Opaść poniżej myślenia i wnieść się ponad nie	202
Dostrzeganie przestrzeni wewnętrznej	205
Czy słyszysz górski strumień?	208

Odpowiednie działanie	210
Postrzegać bez nazywania	210
Kim jest ten, kto doświadcza?	212
Oddech	214
Uzależnienia	217
Świadomość ciała bolesnego	218
Przestrzeń wewnętrzna i zewnętrzna	220
Zauważać luki	223
Zagubić siebie, aby siebie odnaleźć	224
Cisza	225

Rozdział dziewiąty

Twój wewnętrzny cel	227
Przebudzenie	228
Dialog na temat celu wewnętrznego	231

Rozdział dziesiąty

Nowa Ziemia	247
Krótką historią twojego życia	249
Przebudzenie się i ruch wsteczny	250
Przebudzenie się i ruch na zewnątrz	254
Świadomość	256
Proces budzenia się	258
Trzy modalności budzenia się	259
Akceptacja	260
Radość	261
Entuzjazm	264
Kotwice częstotliwości	269
Nowa Ziemia nie jest utopią	270