
Obsah

POĎAKOVANIE	IX
ÚVOD: Čo v tejto knihe nájdete, ako vyťažiť z jej čítania najviac	XI
1. Cesta k nájdeniu hlavnej príčiny utrpenia	1
2. Hlavná príčina každého utrpenia	5
3. Prečo vôbec premýšľame?	11
4. Myšlienky verzus myslenie	13
5. Ak cítime len to, čo si myslíme, nemali by sme myslieť pozitívne, aby sme sa tak cítili?	19
6. Ako sa nadobúda ľudská skúsenosť – tri princípy	23
7. Ak je myslenie hlavnou príčinou nášho utrpenia, ako prestaneme myslieť?	27
8. Ako by sa nám mohlo vôbec dariť bez myslenia?	31
9. Ak prestaneme premýšľať, čo sa stane s našimi cieľmi, snami a ambíciami?	35
10. Bezpodmienečná láska a tvorenie	45

11. Čo urobíte potom, ako zažijete pokoj, radosť, lásku a naplnenie?	49
12. Nič nie je buď dobré, alebo zlé	53
13. Ako viete, čo robiť bez myslenia?	57
14. Ako nasledovať svoju intuíciu	61
15. Vytváranie priestoru pre zázraky	69
16. Čo sa stane, keď začnete nemyslieť (možné prekážky)	73
17. Čo teraz?	77

ZHRNUTIE NEMYSLENIA	81
Návod, ako nemyslieť	85
Ako zistíte, že sa nachádzate v stave nemyslenia	88
Návod, ako vytvoriť prostredie pre nemyslenie	89
Systém, ako odstrániť spúšťače myslenia	90
Systém, ako vytvoriť prostredie pre nemyslenie	92
Systém, ako začleniť nemyslenie do vašej práce	94
Návod, ako prekonať deštruktívne zlovyky/spôsoby správania	95