

Sisukord

Sissejuhatus	4
Peatükk 1. Rahulolematuse tekkimine	
Me teame, et me ei ole õnnelikud, aga me ei tea, miks	5
Probleemid ei luba meil õnnelikud olla	6
Meeldib / ei meeldi fenomen	7
Ma tahan, mis mulle meeldib; ma ei taha, mis mulle ei meeldi	8
Meie tahtmised tekitavad meile kõik probleemid	11
Probleemid sellest, et ma tahan midagi, mida enam ei ole	12
Probleemid sellest, et ma tahan midagi, mida veel ei ole	13
Probleeme ei ole meist sõltumatult olemas	14
Tegutsemine probleemide maailmas	15
Aktsepteerimise kunst	17
Aktsepteerimine perspektiivis tekitab kannatusi	20
Rahulolematuse ulatus	22
Vastutuse võtmine elus	26
Aeg - milline illusioon!	30
Minevik - mis see on?	31
Tulevik - mis see on?	32
Peatükk 2. Rahulolematuse põhjused	
Miks me ei ole oma eluga rahul?	34
Elamine siin ja praegu	42
Miks on raske kohal olla?	43
Meie tahtmised lähivaatluse all	46
Loomulikud tahtmised	47
Geneetilised tahtmised	47
Teadvustamata tahtmised	48
Saame tuttavaks. See on sinu Ego	49
Kes mõtleb sinu mõtteid ja tunneb sinu emotsioone?	50
Kõik probleemid algavad "minast"	51
Loomulike tahtmistega sarnasused ja erinevused	52
Kuidas loomulikke tahtmisi ära tunda?	53
Programmeeritud tahtmised	54

Ka mehed on robotid	62
Kas loomariik on rikkis?	64
Rahulolematuse kõige suurem allikas	65
Isegi taevas ei ole piiriks	66

Peatükk 3. Rahulolematuse kütus

Universumi kaks printsiipi	67
Eesmärgistamise epideemia	68
Maailma suurim "saladus"	70
Külgetõmbeseadus	71
Rahulolematuse kütus	73
Tahtmised ja eesmärkide püstitamine	74
Miks me ei tea, mida me tegelikult tahame?	75

Peatükk 4. Rahulolematusest vabanemine

Mida avastasid joogid ja budamungad?	77
Miks me kõiki inimesi terveks ei ravi?	78
Teadvus kui meie subjektiivne maailm	80
Millest me teadlikuks saame?	81
Mida tähendab olla teadvel?	82
Välise ja sisemise tähelepanu juhtimine	84
Inimese sisemaailma objektid	85
Tahtmised kui sisemaailma objektid	87
Eristamisvõime kui uks vabadusse	88
Kuidas arendada eristamisvõimet?	91
Programmeeritud tahtmistest eristamine loomulikest tahtmistest	95
Normaalsed soovid	97
Tahtmistest vabanemine	98
Mis minust järele siis jääb?	99
Mida ma tahan, kui ma ei taha enam mitte midagi?	101
Rahulolematusest vabanemine	102

Peatükk 5. Tegutse rahulikult. Ole õnnelik. Täida oma unistused

Minu väike lugu	105
Mida ma valesti tegin?	107

Uue elu algus	110
Tegutse rahulikult. Ole õnnelik. Täida oma unistused.	112
Kas eemärkide püstitamine on üldse hea?	113
Eesmärkide teadlik saavutamine	118

Peatükk 6. Kuidas meie maailm tegelikult töötab?

Miks me ainult materiaalsesse maailma usume?	120
Kas reaalne on ainult see, mida näeme ja kuuleme?	122
Vaimsed inimesed teevad materiaalsel teadust	123
Mis on sinu jaoks reaalne?	124
Tere tulemast kvantmaailma	126
Materia või energia?	127
Teadvus loob energiast materia	129
Kas me loome siis ka majad, autod ja inimesed?	130
Alateadvuse jõud	134
Alateadlikud uskumused	137
Nullpunktiväli	139
Millest nullpunktiväli tekib?	141
Meie maailma ülelihtsustatud mudel	142
Kas see on hoopis maailma "suurim saladus"?	143
Millest siis ikkagi alustada?	145
Egovaba andmise tähtsus	146

Peatükk 7. Kuidas jagada, mida mul jagada on?

Aga mis siis minust ikkagi saab?	150
Kuidas teada, milles ma hea olen?	152
Jagamine ei lõppe töö juures	153
Ma jagan oma sõbralikkust	155
Ma mõistan teiste inimeste kannatusi	156
Ma rõõmustan teiste edu üle	157
Eesmärkide saavutamine andmise kaudu	158
Meie seisund määrab meie tulemused	159
Kuidas arendada positiivset meeleseisundit?	162
Egost taganemine	163
Lõppsõna	166