

Obsah

ÚVOD	9
Základní pravda	9
Víra v Boha.....	12
Jedno potřebné	14
Otevřme Bohu dveře	15
Škodlivé debaty	15
Kde je Bůh?	16
Názory a Skutečnost	17
Nejvyšší Skutečnost	18
Advaita a rozlišená Skutečnost.....	18
Člověk jako obraz boží	18
Vše stvořené je božská tvořivá energie vědomí	19
Božský svět existuje	20
Stavy lidské existence.....	21
Běžný pohled na člověka	24
Co po odložení hmotného těla?	25
Jsme hříšní?.....	27
PRVÝ CÍL STEZKY — DOSAŽENÍ KLIDNÉ A ČISTÉ MYSLI	29
Chvála klidné mysli	29
Klidná a čistá mysl	30
Dosažení klidu mysli.....	32
Nemyšlení	33
Nauka	34
Nepodceňujme čtení	36
ZÁKONY A PŘIKÁZÁNÍ	38
Zákony, kterými se řídí veškeré stvoření	38
Svoboda	38
Dvě základní duchovní příkázání.....	40
Dvě vůle boží.....	41

Osud (karma)	42
Naše úsilí rozhoduje	42
Odpuštění hříchů	44
Kristus odpouští hříchy	50
Rozlišování a rozhodování	51
Rozhodování ve vědomí	51
Rozhodování v mysli	52
Pozorování mysli vede k jejímu uklidnění	52
Mysl a dech — dva projevy jedné síly	54
O výbornosti střídavé pránájámy	56

CO TAKÉ OVLIVŇUJE NAŠI MEDITACI

Vliv potravy	58
Zavřené a otevřené oči	60
Tělo v meditaci	61
Jak nejlépe využít mistrova pomoc	62

NEJPŘEDNĚJŠÍ VLASTNOSTI HLEDAJÍCÍHO

Základní předpoklady úspěchu	64
Touha po Bohu a láska k němu	65
Kde není pokora, není ani Bůh	66
O odevzdanosti	67
Nepřekážejme Bohu!	68
Zlo pýchy	70
Vytrvalost	73

O POZNÁNÍ BOHA V NÁS

Co po dosažení klidu mysli	74
Výbornost stezky poznání sebe neboli džňána jógy	75
Překážky poznání Boha	76
Stručně o naší stezce	78
Já jsem je Pravda	81
Nevědomost	82

Pravé a nepravé já	82
Já jsem věčně září	83
Átmavičára	86
Proč máme stále dělat átmavičáru	87
Obměny átmavičáry	87
Poznání vyžaduje vypětí všech sil.....	89
Vztah k tělu	91
Shrnutí podmínek uvědomění Já	93
Zákon přitažlivé moci touhy	95
Jak jsem se uvědomil.....	96
Jak se uvědomit jako Já.....	98
Blahodárné působení pozorovatele.....	98
O soustředění na zdroj dechu s cílem poznání Já.....	100
Vyvrácení námitek	103
Vědomí není totéž, co jeho tvořivá moc.....	104
Tři klenoty	104
BŮH JE VĚDOMÍ JÁ JSEM	108
Nejmocnější mantra	108
Základ každé stezky k Bohu	109
Co je vědomí?.....	111
VĚDOMÍ JE ZÁKLAD VŠEHO	113
Základní pravda a nepopiratelné zkušenosti.....	113
Co vím?	113
Kdo jsem?	113
Co je vědomí?.....	114
Jedno jediné vědomí	114
Jsme totožní s vědomím.....	115
Jednota	115
Nestvořené a stvořené	116
Pozornost	116
Vědomí je život	117

Poznání Sebe	117
Bůh je vědomý i vědomí	118
Vědomí je tvořivá moc.....	118

VĚDOMÍ JÁ JSEM JE VŠE, VŠE JE VĚDOMÍ JÁ JSEM 120

Vědomí Já jsem je Bůh	120
Vědomí Já jsem je absolutní bytí	120
Vědomí Já jsem je schopnost, princip uvědomovací.....	120
Vědomí Já jsem je pravda	121
Vědomí Já jsem je život	121
Vědomí Já jsem je láska.....	121
Vědomí Já jsem je samovolně bez úsilí a bez přestání činné.....	124
Vědomí Já jsem je řízeno pozorností.....	124
Vědomí Já jsem je tvořivá moc	124
Vědomí Já jsem je kámen úhelný.....	125
Vědomí Já jsem je světlo světa	125
Vědomí Já jsem je nejvyšší inteligence, rozum a moudrost	126
Vědomí Já jsem je chléb života	127
Vědomí Já jsem je vinný kmen, my jsme jeho ratolesti.....	127
Vědomí Já jsem je nositelem naší totožnosti	129
Vědomí Já jsem je blahoslavenstvím klidu a míru	129
Vědomí Já jsem odpouští naše hříchy.....	130
Vědomí Já jsem je cesta k Bohu i k vysvobození	130
Vědomí Já jsem je dobrý pastýř	130
Vědomí Já jsem jsou dveře	131
Vědomí Já jsem je vzkříšení	131
Vědomí Já jsem je nejvyšším poznáním	132
Vědomí Já jsem je osvětlení	132
Vědomí Já jsem je spása i spasitel	132
Vědomí Já jsem je alfa i omega, začátek a konec existence všeho	133
Cesta vědomí Já jsem	134
Vědomí a poznávání.....	134
Zásadní nevědomost o vědomí.....	135

Vědomí Já jsem je absolutní subjekt.....	137
Rozlišení nejvyšší Skutečnosti na Já a ne-já	139
Vědomí Já jsem a srdce.....	141
Uvědomění nejvyšší Skutečnosti	143
Uvědomování a tvoření	144
Soustředění na vědomí.....	146
Soustředění na stvořené.....	147
Vědomí pozoruje i posiluje vše pozorované současně	149
Druhy soustředění vědomí	151
O účinnosti soustředění vědomí.....	156
Zásady účinného soustředění neboli meditace, kontemplace.....	157
Ježíš a vědomí Já jsem.....	159
Buddhismus a Já jsem	161
Jsme vědomí Já jsem	163

ROZLIŠUJÍCÍ MOUDROST **166**

Potřeba rozlišující moudrosti.....	166
Jsou dva základní druhy rozlišující moudrosti.....	168
Základ rozlišující moudrosti vědomí.....	169
Rozlišující moudrost myslí.....	171
Život v rozlišující moudrosti	174
Praxe rozlišující moudrosti	177
Zásady denní nepřetržité praxe rozlišující moudrosti.....	179
Je vědomí nejvyšší Skutečnosti?.....	180
Křesťanství a rozlišující moudrost.....	182

VÝSTUP K OTCI, UVĚDOMĚNÍ BRAHMAN,

BUDDHOVA NESTVOŘENÉHO..... **183**

Základní pravdy	183
O nejvyšší Skutečnosti	185
Neprojev je Bůh.....	188
Láska, pokora a odevzdanost	191
Poznáním Já stezka nekončí	194

Já jsem osobní a absolutní	196
Já osobní není Já nadosobní	198
Základní cíl stupně	201
Základ praxe výstupu k Otci neboli uvědomění brahman	203
Jak poznat Boha?	206
Kde hledat Boha?	207
Kdo poznává Boha?	209
Nezbytné předpoklady uvědomění brahman, Otce neboli Buddhova nestvořeného.....	211
Shrnutí předpokladů uvědomění brahman	212
Stezka konečného návratu k Bohu	213
Jak se stát brahman.....	213
Moc a síla átmavičáry	214
Co je a co není lokavičára	214
Úkoly v oblasti vědomí	216
Rozšíření vědomí Já jsem.....	218
Nejsme v těle.....	219
Práce s rozšířeným vědomím.....	222
Cash flow vědomí	223
Postup ve vědomí Já jsem.....	225
Nácvik stavů vědomí	227
Duševní prostor vědomí.....	228
Stavy bez ega.....	228
Způsoby soustředění na Já.....	231
Nejvyšší Skutečnost je projev i neprojev.....	233
Stvoření jako spojení vědomí Já jsem a jeho tvořivé moci	234
Otec a Kristus, átman a brahman	237
Tajemný duch svatý.....	238
O plnění boží vůle	241
Co mě napadlo?	243
Příklad praxe výstupu k Otci neboli uvědomění brahman	244