

OBSAH

Věnování	6
Úvod	7
Jak probíhala má cesta životem i můj duchovní rozvoj	10

I. část

Jaké předpoklady bychom měli splňovat, chceme-li posunout své životy, život společnosti i budoucnost světa lepším směrem	22
---	-----------

Narození a vstoupení duše do hmotného světa	26
Chcete-li se v životě někam posouvat, měli byste nejprve dobře poznat sami sebe	30

MYŠLENÍ

Rozvoj vlastního myšlení	32
Rozvoj vzdělání	33
Přechod od myšlení k intuici	34
Rozlišování dobra od zla	36
Důvěřuj, ale prověřuj	41
Moudrost, nebo intelekt, co má větší cenu	42

EMOCE

Strachy, obavy a pochybnosti	43
Zloba a nepřejícnost	48
Touhy, závislosti, fixace, lpění	50
Soudy a opovržení	53
Odpouštění	54
Rezignovanost	61

NAŠE VLASTNÍ POSTOJE I ČINY

Chcete-li se někam posouvat, nepřenášejte neustále do současnosti svou minulost	63
Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu a žijte podle něj	66
Přestaňte dávat moc nad svým životem druhým lidem a začněte se chovat jako dospělí lidé, kteří oplývají vlastní silou věci měnit	68
Kdo řídí doopravdy váš život	70
Sebedisciplína, vytrvalost (trpělivost) a síla vůle	73
Přestaňte si nasazovat různé masky	74
Projevujte se tvůrčím způsobem	78
Jak poznáte, že sledujete v životě správný směr, který je v souladu s vaší duší i v souladu s vyšším záměrem	80

Další kroky důležité pro duchovní rozvoj

Rozvíjejte v sobě lásku i soucit a učte se nezištně pomáhat	83
Jak důležité je pro duchovní rozvoj strava a správná životospráva	86
Jak důležité je pro duchovní rozvoj fyzické cvičení	89
Jak důležité je pro duchovní rozvoj zdraví	90
Jak důležité je pro duchovní rozvoj správné jednání	93
Jak důležité je pro duchovní rozvoj skromnost a umírněnost	93
Duchovní rozvoj a partnerské vztahy	95
Duchovní rozvoj a ostatní mezilidské vztahy	97
Duchovní láska – pozemská láska	98
Duchovní rozvoj a sexualita	99
Duchovní rozvoj a možnost svobodné volby	100
Vývoj a jeho správné chápání	103
Pozemské a duchovní zákony	104
Má vůle, Tvá vůle	107

Co má v životě skutečný smysl	109
Duchovní cesta a bolest s ní spojená	114
Nehleďte neustále viníky své životní situace	118

Práce na rozvoji duše

Chvilé zklidnění a zastavení se	121
Stavy naladění	123

MEDITACE

Jak meditoval	135
Zásady při meditaci	136
Co je cílem meditace	140
Jak poznáte, že provádíte meditaci správně	140

MODLITBY

Jak se modlit	150
Za co všechno se můžete modlit a o co všechno můžete prosit	152

DESATERO BOŽÍCH PŘIKÁZÁNÍ

Podstata života je jednoduchá

Co po nás Bůh (život) doopravdy chce	174
Pozemská zaslíbení	176
Vědomé jednání	177
Svoboda	180
Bůh a láska	181
Lidské a božské konání	181
Co je osvícené jednání	182

Čím brzdíme svůj duchovní rozvoj	183
Drogy a jiné omamné látky	183
Práce s vyššími (jemnějšími) energiemi	186

II. část

Testy	189
Závěr	247