

OBSAH

POZNÁMKA K 2. VYDÁNÍ	13
ÚVOD	15
POSLÁNÍ ZÁKLADŮ PRAXE JÓGY A MYSTIKY	15
JAK SE ZÁKLADY PRACOVAT	16
VYSVĚTLENÍ NĚKTERÝCH POJMŮ	17
ZEVNÍ A VNITŘNÍ NÁBOŽENSTVÍ	20
MYSTICKÁ ČI JÓGICKÁ STEZKA NEBOLI VNITŘNÍ NÁBOŽENSTVÍ	22
ZÁKLADNÍ A VYŠŠÍ JÓGA	23
STRUČNÝ PŘEHLED FILOZOFIE VNITŘNÍHO NÁBOŽENSTVÍ	25
FILOZOFIE DUCHOVNÍ PRAXE	25
MYŠLENÍ	26
MĚŘÍTKO PRAVDIVOSTI MYŠLENÍ	35
ÚVOD DO FILOZOFIE - ZÁKLADNÍ FAKTA	41
STANOVISKO DUALISTŮ	50
MATERIALISMUS	52
VĚDA JAKO NÁBOŽENSTVÍ A MODLA	
MODERNÍHO VĚKU	59
KRITIKA FILOZOFICKÝCH SYSTÉMŮ	63
O NĚKTERÝCH POJMECH	76
ZÁVĚR FILOZOFIE	81
ZÁKONY ŽIVOTA STEZKY A VŠEHO DĚNÍ	90
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZÁKONY VŠEHO DĚNÍ SE ZVLÁŠTNÍM ZŘEATELEM	
K ZÁKONŮM MYŠLENÍ	90
SOUHRN	130

PODSTATA DUCHOVNÍ PRAXE A JEJÍ PŘEHLED	133
PRINCIP STEZKY	133
JAK SE BLÍŽÍME K BOHU	141
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PŘIKÁZÁNÍ - ZÁKLAD DUCHOVNÍ PRAXE	144
TŘI STAVY MYSLI	150
PŘEHLED MYSTICKÉ A JÓGICKÉ STEZKY	151
SPRÁVNÝ NÁZOR	156
ZÍSKÁNÍ SPRÁVNÉHO NÁZORU	156
POZNÁMKY KE STUDIU DUCHOVNÍ LITERATURY	158
PRAMENY KE STUDIU	162
PŘEMÝŠLENÍ A ROZMLouvÁNÍ	164
PRAXE SPRÁVNÉHO NÁZORU	166
O MODLITBĚ	169
SHRNUTÍ SPRÁVNÉHO NÁZORU	171
STRUČNÝ PŘEHLED SPRÁVNÉHO NÁZORU PRO DENNÍ OPAKOVÁNÍ ...	171
POMOCNÉ PROSTŘEDKY	173
O POMOCNÝCH PROSTŘEDCÍCH VŠEOBECNĚ	173
ÁSANY	174
MEDITAČNÍ ÁSANY	174
NEMEDITATIVNÍ ÁSANY	178
POTRAVA	181
PŮST	190
SEXUÁLNÍ ŽIVOT	191
ŠETŘENÍ ENERGIÍ	209
TĚLESNÁ ČINNOST	209
ODPOČINEK, RELAXACE	209
SPÁNEK	211
MLUVENÍ	212
MLČENÍ MYSLI	212
DUCHOVNÍ SPOLEČNOST - SATSANG	213
VYSÍLÁNÍ MYŠLENKOVÝCH PROUDŮ	215
SLOVNÍ MODLITBA	216
NÁVŠTĚVA MŠE A SVATÉ PŘIJÍMÁNÍ	217
SANJÁSA	218
ASKEZE - ODŘÍKÁNÍ SE	219
NOČNÍ BDĚNÍ - VIGILIE	220

ZUŠLECHTĚNÍ A OVLÁDNUTÍ MYSLI	222
OČISTA MYSLI	222
HLAVNÍ NECTNOSTI NEBOLI HŘÍCHY	224
STRACH	229
PŘÍNOS MODERNÍ PSYCHOLOGIE	
PRO DUCHOVNÍ STEZKU	230
ZLEPŠENÍ CHARAKTERU	239
PĚSTOVÁNÍ ŽÁDOUCÍCH VLASTNOSTÍ	244
NEBOLI CTNOSTÍ	244
NEJVYŠŠÍ CTNOST - LÁSKA	246
SPRÁVNÁ TOUHA	251
VÍRA	252
DŮVĚRA V BOHA	255
OPÍRÁNÍ SE O BOHA	255
DALŠÍ POTŘEBNÉ VLASTNOSTI	256
METODY K OVLÁDNUTÍ NEŽÁDOUCÍCH VLASTNOSTÍ A PŘÁNÍ	262
KÁZEŇ V ŘEČI	269
PRATJÁHÁRA	271
ZŘEKnutí SE (NELPĚNÍ)	272
VÝSLEDKY OČISTY	273
DŮLEŽITOST ZUŠLECHTĚNÍ MYSLI	276
VŠEOBECNÉ POKYNY KE CVIČENÍM	
A KE KONCENTRACI	280
PRAVIDLA PRO CVIČENÍ	280
OVLÁDÁNÍ A ŘÍZENÍ TVŮRČÍ SÍLY	289
MYSL A ŽIVOTNÍ ENERGIE	289
ŽIVOTNÍ SÍLA - PRÁNA	289
HOSPODAŘENÍ S ŽIVOTNÍ ENERGIÍ	293
PRÁNÁJÁMA	294
ZEVNÍ PRÁNÁJÁMA	295
VNITŘNÍ PRÁNÁJÁMA	302
VYUŽÍVÁNÍ SÍLY MYSLI	326
KONCENTRACE	331
PRINCIP KONCENTRACE	331
PŘEDSTUPNĚ KONCENTRACE	351

KONCENTRACE NA MANTRU	359
MANTRA V KŘESŤANSTVÍ	367
DRUHY KONCENTRAČNÍCH CVIČENÍ	384
PŘEHLED DUCHOVNÍCH STEZEK	411
PROSTŘEDKY K DOSAŽENÍ CÍLE	411
CESTY SÍLY	412
CESTY SVĚTLA	420
CHARAKTERISTIKY CESTY SÍLY A SVĚTLA	428
STEZKA HRDINŮ - TANTRA JÓGA	433
RITUALISTICKÁ STEZKA	442
STEZKA MISTROVY MILOSTI	443
KŘESŤANSKÁ MYSTIKA	444
BUDDHISTICKÁ STEZKA	445
ZEN	446
ALCHYMIE	447
IDEÁLNÍ STEZKA	448
METODIKA DUCHOVNÍ PRAXE	450
DUCHOVNÍ PRAXE	450
POŽADAVKY NA DUCHOVNÍ PRAXI	455
NÁSTUP STEZKY, POKÁNÍ A ZRYCHLENÍ KARMY	456
GURU - MISTRA MILOST	459
CESTA JAKO ZPŮSOB ŽIVOTA	465
PARTNERSKÝ A MANŽELSKÝ ŽIVOT A CESTA	466
CHOVÁNÍ VE SPOLEČNOSTI	469
STRUČNÝ PŘEHLED HLAVNÍCH PRAVIDEL CHOVÁNÍ	472
ČINNOST	474
DVA DRUHY ASPIRANTŮ NEBOLI ÚSILÍ A NEÚSILÍ	475
VOLBA ÁSANY A PODMÍNEK CVIČENÍ	477
METODIKA OVLÁDÁNÍ A ŘÍZENÍ TVŮRČÍ ENERGIE	494
CÍL KONCENTRACE	494
ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLAD PRAXE A SPOJOVÁNÍ CVIČENÍ	497
STŘEDNÍ STEZKA	500
NUTNOST ZAČÍT	501
PŘEHLED ZÁKLADNÍCH PRVKŮ SÁDHANY (PRAXE)	502
DENNÍ ROZVRH	504
PŘÍKLAD DENNÍHO ROZVRHU	506

SÁDHANA O SVÁTCÍCH A PŘÍZNIVÝCH DNECH	508
KAŽDÝ SVÝM MISTREM - TVORBA VLASTNÍ SÁDHANY	509
NÁSTIN PŘÍKLADU SÁDHANY	512
TRESTŮ UČENÍ	519
NEJRYCHLEJŠÍ CESTA	522
NEJJEDNODUŠŠÍ SÁDHANA	523
SOUHRN	523
VNITŘNÍ ŽIVOT	526
PROJEVY VNITŘNÍHO ŽIVOTA	526
MYSTICKÉ STAVY	527
TAROT	530
MYSTICKÉ SNY	531
ZNÁMKY POKROKU	537
PŘEKÁŽKY A OMYLY NA DUCHOVNÍ CESTĚ	541
HLUBŠÍ MEDITAČNÍ STAVY	555
SIDDHI - SÍLY	556
PÁDY A SUCHOST	557
PŘÍNOS CESTY PRO ŽIVOT VE SVĚTĚ	558
VNITŘNÍ A ZEVNÍ (INTERNÍ A EXTERNÍ) ČINNOST	559
DOSAHOVÁNÍ ZEVNÍCH I VNITŘNÍCH CÍLŮ	
DUCHOVNÍMI PROSTŘEDKY	565
METODA OBRACENÍ SE K TVŮRČÍ SÍLE	
PODLE JOELA GOLDSMITHA	571
NÁVOD K METODĚ JOELA GOLDSMITHA	572
ÚČINNOST DUCHOVNÍCH METOD K OVLIVŇOVÁNÍ TĚLA A SVĚTA	576
ZVLÁŠTNÍ TECHNIKY DUCHOVNÍHO ŽIVOTA	579
O SPECIÁLNÍCH CVIČENÍCH VŠEOBECNĚ	579
HLAVNÍ ZÁSADY PRO PRAXI ZAČÁTEČNÍKA	579
VYHNÁNÍ Z RÁJE	583
STEZKA HADÍ SÍLY	584
PROBUZENÍ HADÍ SÍLY POMOCÍ SEXU	593
VNITŘNÍ SMYSLY	598
SESLÁNÍ DUCHA SVATÉHO	600
STEZKA VĚDOMÍ	604
TAJEMSTVÍ ŠALAMOUNOVY PEČETĚ	605
SPOJOVÁNÍ VĚDOMÍ A TVŮRČÍ SÍLY VE CVIČENÍCH	608

ZÍSKÁNÍ VNITŘNÍCH STIGMAT	614
ZÍSKÁNÍ A UDRŽOVÁNÍ CENTRÁLNÍHO OHNĚ A ROTACE	615
PŘÍPRAVA NA SMRT	617
PŘECHOD NA STEZKU VYŠŠÍ JÓGY	619
PÉČE O TĚLO	622
DŮLEŽITOST TĚLESNÉHO ZDRAVÍ	622
ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY TĚLESNÉHO ZDRAVÍ	623
METODY K DOSAŽENÍ DOBŘE VYVINUTÉHO TĚLA	636
TEPLOTA A VLHKOST PROSTŘEDÍ A ODĚV	637
VLIVY MAGNETISMU, ELEKTŘINY A DALŠÍ	638
OTUŽOVÁNÍ SE	639
NIKOTIN A ALKOHOL	640
PSYCHICKÁ HYGIENA	642
STRES	645
NEURÓZA	648
NĚKTERÉ ZÁSADY SPRÁVNÉ ŽIVOTOSPRÁVY A BOJE PROTI ÚNAVĚ	651
NEMOC A DUCHOVNÍ LÉČENÍ	652
STÁŘÍ	654
ZÁVĚR	655
STRUČNÝ PŘEHLED NĚKTERÝCH SMĚRŮ VNITŘNÍHO NÁBOŽENSTVÍ, JEJICH PŘEDSTAVITELŮ, LITERATURY A STŘEDISEK	657
JAK DÁL VE STUDIU A V PRAXI	688
NABÍDKA DUCHOVNÍ LITERATURY	690