

# OBSAH

<b>CO JE BŮH?</b> .....	<b>9</b>
Dvojice nejvyšších božích přikázání.....	9
Desatero božích přikázání.....	11
Prvé přikázání desatera správně zní:.....	12
Druhé přikázání správně zní:.....	13
O přikázáních.....	14
Přikázání lásky a Já jsem.....	17
Co je prázdno? .....	18
<b>JÁ JSEM TO</b> .....	<b>19</b>
Ježíš učí nauku o nedvojnosti .....	19
Já jsem Já jsem.....	21
Základ vědomí je vědomí sebe .....	23
Jak máme rozumět Ježíšovým výrokům o Já jsem? .....	23
Platnost výroků „Já jsem to“ .....	25
Bůh je Já jsem.....	26
Já jsem Bůh.....	26
Já jsem jméno boží .....	28
Já jsem dveře.....	28
Já jsem cesta, Jan 14, 6.....	29
Já jsem láska .....	30
Já jsem chléb života, Jan 6, 35 .....	32
Já jsem pravda .....	33
Já jsem ten kámen úhelný, který stavitelé zavrhli, Luk 20.18.....	35
Já jsem kmen vinný, vy jste ratolesti, Jan 15, 5.....	36
Já jsem vzkříšení, Jan 11, 25 .....	37
Já jsem světlo světa, Jan 8, 12 .....	37
Já jsem dobrý pastýř, Jan 10, 11 .....	38
Já jsem život, Jan 14, 6.....	40
Dříve než Abraham, Já jsem!, Jan 8, 58.....	41

Já jsem alfa i omega, Zj. 1, 8 .....	42
Já jsem a jiného už není, Iz 45, 18 .....	42
Já jsem utěšitel, Iz 51, 12.....	43
Já jsem cesta, pravda, láska.....	45
<b>DALŠÍ VÝROKY „JÁ JSEM TO“ .....</b>	<b>46</b>
Já jsem základ všeho.....	48
Já jsem Já.....	48
Já jsem meditace .....	49
Já jsem pozorovatel.....	50
Já jsem pozornost .....	52
Já jsem stvořitel světa .....	53
Já jsem síla .....	53
Já jsem světlo .....	53
Já jsem spasitel i spása.....	55
Já jsem klid a mír .....	59
Já jsem stvoření i stvořitel.....	60
Já jsem potrava.....	61
Já jsem nejvyšší moc a síla.....	62
Já jsem je vědomí absolutní i jedinců .....	63
Výroky „Já jsem to“ jako mantry a náměty k meditaci.....	65
<b>PRAXE BOŽÍHO JMÉNA .....</b>	<b>66</b>
Jak si uvědomit vědomí Já jsem .....	66
Jak poznat Boha .....	67
Vzývání jména božího .....	68
Vzývání jména božího je átmavičára .....	70
Kde je Bůh?.....	70
Bůh je všude a vše.....	70
Přímá cesta k Bohu od samého začátku až do plného návratu k němu .....	71
Přímá stezka k Bohu .....	72
Rozlišení Já od ne-já.....	73

Stezka k přirozenému samádhi.....	75
Nejsem činitelem .....	78
Vědomí a pozorovatel .....	80
Podivuhodná vnitřní pránájáma .....	81
Základní podmínka účinného žakovství.....	82
O důležitosti útočiště (Proč si máme vážit společnosti).....	83
Vědomí absolutní a jedinců .....	86
Já jsem se soustřeďuje .....	88
Co je pozorovatel? .....	89
Řešení pochybností.....	92
Cesta po prvním zážitku vědomí Já jsem.....	92
Chyby v praxi pozorovatele.....	96
<b>NAŠE STEZKA .....</b>	<b>98</b>
Cíl naší stezky .....	98
Základ naší stezky .....	98
O praxi naší stezky poznání Sebe .....	99
Jak nastoupit stezku átmavičáry – studium duchovní literatury.....	100
Očista mysli rozhoduje .....	103
Nutnost očisty od všeho zlého a Bohu nás vzdalujícího .....	104
O zlu a dobru .....	106
Co je dobré a co je zlé?.....	108
Tvořivé síly mysli vytvářejí náš osud.....	109
Praxe očisty .....	112
Átmavičára – meditační řada na pozorovatele .....	114
Formální i neformální átmavičára .....	116
Neformální praxe.....	117
Vnitřní pránájáma .....	117
Mistři.....	119
Demokracie na cestě?.....	121
Naše veřejné meditace .....	122
Týdenní veřejná meditační setkání .....	123



Společné meditace po bytech.....	125
Nesprávné názory a chyby v duchovní praxi .....	125
Knihy ke studiu pro praxi átmavičáry .....	126
<b>O TOM, CO JE DOBRÉ A CO JE ZLÉ.....</b>	<b>129</b>
Otázka zla je zásadní a rozhodující.....	129
O štěstí a neštěstí .....	131
Zlo absolutní a relativní, podmíněné.....	134
Co je dobré a co je zlé?.....	138
Jediné skutečné základní zlo a dobro.....	139
O největším zlu .....	141
Největší zlo je nevědomost.....	143
Zlo existuje, ale je pouze relativní .....	145
Zdroje zla.....	148
Existuje ďábel?.....	150
Etika a duchovní život.....	152
Mysl je skutečná moc a síla .....	157
Jak nám zlé síly škodí .....	160
Zlo je nemoc mysli i těla.....	161
Objektivizace zla.....	163
Dobří a zlí lidé.....	166
Zlo a odpouštění.....	168
O názorech a nesnášenlivosti.....	171
Zlá a nebezpečná pýcha vyvolenosti.....	172
Proč trpí dobří lidé? .....	173
Zlo v náboženství.....	174
<b>PODMÍNKY VYSVOBOZENÍ Z UTRPENÍ .....</b>	<b>179</b>
Cíl všech stezek k Bohu .....	179
Jediná pravá svoboda .....	180
Podstata vysvobození.....	181
Co je spása? .....	184

Pravda o vysvobození .....	185
Vysvobození z nesvobody .....	186
Základní zákonitost veškerého stvoření .....	188
Vysvobození vědomí .....	190
Vysvobození mysli .....	194
Vysvobození z těla .....	195
Vysvobození z nebožského světa .....	199
Vysvobození je sám Bůh .....	202
Odevzdanost je pravá svoboda .....	203
Podmínky vysvobození .....	204
Stav vysvobození jako plnění boží vůle .....	205
Co je boží vůle? .....	206
Vysvobození jako cesta lásky, pokory a odevzdanosti .....	209
Buď vůle tvá? .....	210
Já jsem spasitel .....	210
Utrpení je vždy známkou moci zla nad námi .....	212
Zlo a moc nevědomosti .....	214
Nesvoboda z těla .....	216
Trpět není záslužné .....	218
O dobrých úmyslech .....	219
Odpouštění hříchů .....	220
Odpouštění jako podmínka spásy .....	223
Spása a Bůh jsou jedno .....	224
Spása z víry .....	225
Různé představy o vysvobození .....	227
<b>NABÍDKA DUCHOVNÍ LITERATURY .....</b>	<b>230</b>